

Expert answers to
Sexual health problems, Infertility
Marital harmony... and more
in TELUGU & ENGLISH

ఆగస్ట్ 2018

అభిసారిక

Since 1949

రు. 15

సంతానం లేనివారికి సలహాలు

Marriage, Family & Relationships

Men's & Women's Health

Infertility

Psychology, Counseling & HR

ISSN 0979-9789

సెక్సు సందేహాలు - సమాధానాలు

అభిసారిక

లైంగిక ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సంపుటి : 69 సంచిక : 08

ఆగస్ట్ 2018



మార్గదర్శకులు:

కీ॥శే॥ శిరీష, రాంషా

(1935-1982, 1924-1990)

సుభాషితమ్

యథాదోషో విభాత్యస్య।
జనస్య న తథా గుణః ।
ప్రాయః కలంక ఏనేన్దో ।
ప్రస్ఫుటో న ప్రసన్నతా ॥

లోకం ఎప్పుడూ గుణాల కన్నా దోషాల్నే ముందు గమనిస్తూంటుంది. చంద్రుడిచ్చే చల్లదనం కన్నా అతనిలోని మచ్చే కదా ముందుగా మనల్ని ఆకర్షిస్తుంది!

ఎడిటర్ : **డా పూషా** Ph.D., FCSEPI

అసోసియేట్ ఎడిటర్స్ : **పద్మావతి, క్రాంతికార్**

ఈ సంచికలో

ABHISARIKA
40, Industrial Estate, SAMALKOT - EG Dt. AP, 533 440
• 0884-2327454
Email: • **editor.abhisarika@gmail.com**
www.abhisarika.com (Eng) www.abhisarika.in (Tel)

అభిసారిక ప్రచురణలు

List I

లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 1	రు.25
లైంగిక వైద్యశాస్త్రం - 2	రు.30
కామప్రవృత్తి	రు.15
సెక్సాలజీ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీష్)	రు.75
కామవాంఛ	రు.20
రతి రహస్యం	రు.25
శృంగారం	రు.30
నాగరిక దాంపత్యం	రు.20
సృష్టి రహస్యం	రు.25
గర్భధారణ సమస్యలు	రు.25
పిల్లల పెంపకం	రు.30
సౌష్టవం	రు.20
తీయని బాధ	రు.20
లిస్టు-2 రాంషా కథా సాహిత్యం	
మనస్తత్వాలు	రు.20
ప్రియురాలు	రు.20
పెళ్ళి తిరకాసు	రు.20
మీనాక్షిముద్దు	రు.20
వరూధిని	రు.20
కామేశ్వరి కథ	రు.30
కథాసాహిత్యం మొత్తం రు.~~130~~	రు.90

FREE!

స్టాకు ఉన్నంతవరకే

ఈ పుస్తకాలు ఉచితంగా పొందాలనుకుంటున్నారా?

అయితే... రు.750 (డిజిటల్ ఎడిషన్ అయితే రు.600) మనియార్డరు చేసి అభిసారికకు 5 సం.ల చందాదారునిగా చేరండి! రు. 400/-లు విలువైన మా ప్రచురణలు (మీరు కోరినవి) ఉచితంగా ఇస్తూ ఖర్చులకు వి.పి.పి. గా పంపుతాము.

చందాదారులు కానివారు లిస్ట్-1 లోని పుస్తకాలు మీకేమి కావాలో అవే ఆర్డరివ్వండి. ఒక్క పుస్తకమే ఆర్డరిచ్చినా స్వీకరిస్తాం. అంతే విలువ గలిగిన లిస్టు-2 లోని బుక్కు, లేదా సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ పత్రికలు ఉచితంగా పొందండి. (పోస్టు కయ్యే ఖర్చులు పోస్ట్‌మేన్‌కి చెల్లించాలి.)

<u>ఆర్డర్ చేసే విధానం:</u> పుస్తకాల ఖరీదును **M.O.** ద్వారా గాని, లేదా, రు.50 బ్యాంకుఛార్జిలతో కలిపి ఆన్‌లైన్‌లో **S.B.I., SAMALKOT** బ్రాంచి **(IFSC SBIN0000789)** లోని **'Abhisarika Press', CC** ఎకౌంట్ నం. 32891636725 లో చెల్లించిగాని, మా ఆఫీసుకి ఫోన్ చేసి పుస్తకాలు ఆర్డరు చేయవచ్చును.

చదవండి!
సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్
ఒక్కొక్కటి రు. 10

ఈ దిగువ 7 భాగాల సెట్ కావలసినవారు రు. 70/– మనియార్డరు చేస్తే పోస్టుఖర్చులకు (సుమారు30/–) విపిపిగా పంపుతాము. (విడిగా లభించవు.) (మిగతా భాగాలు అయిపోయినవి.)



9 వ భాగం
10 వ భాగం
11 వ భాగం
12 వ భాగం
20 వ భాగం
21 వ భాగం
25 వ భాగం
(వివరాలకై చూ. లోపలి పేజిలు)

<u>ఏజెంట్లు, పాఠకులకు గమనిక :</u>

Demand Drafts (D.Ds) "Ramsha- Sirisha Publications" లో చెల్లింప బడేలా SAMALKOT, Andhra Bank, SBI, Union Bank, Central Bank, Bank of India, లపై మాత్రమే తీసి పంపాలి. ఇతర బ్యాంకుల D.D లు పంపితే **బ్యాంకు ఛార్జిల నిమిత్తం రు. 50 అదనంగా పంపాలి.**

<u>ONLINE</u> లో ...

మా ఆంధ్రాబ్యాంకు ఎకౌంటు నెం. 050211011000981 "Ramsha- Sirisha Publications" Samalkot (IFSC = ANDB0000502) కి మీ ఎకౌంట్‌నుంచి ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చును. Paytm లేదా BHIM ద్వారా కూడా చెల్లించవచ్చును. (వివరాలకు 8500555365)

ఎక్కువకాలం మీరు యవ్వనంగా ఉండాలంటే...!

- భోజన సమయంలో మీరు 3/4 వంతు మాత్రమే కడుపు నిండేలా తినండి (కడుపునిండా తినొద్దు) ఇందువల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగ్గా జరుగుతుంది.
- వారానికి 6 రోజులపాటు రోజూ 30-40 నిముషాలపాటు చురుగ్గా నడవండి (బ్రిస్క్ వాకింగ్) లేదా వ్యాయామం చెయ్యండి. (యోగాభ్యాసం లేదా యోగచికిత్స అను మా పుస్తకాల్లో వివరాలున్నాయి).
- రోజుకి 10 గ్లాసులు తక్కువ కాకుండా పరిశుభ్రమైన, తాజా నీరు త్రాగండి శరీరం త్వరగా వయసు మళ్ళిపోకుండా కాపాడే అతి చవకైన.... అతి సమర్ధవంతమైన మందు-"నీరే!".
- రోజూ రాత్రి 6-8 గంటలపాటు హాయిగా నిద్రపోండి (మందుల సహాయం లేకుండా).
- రోజూ కొద్దిసేపు శరీరాన్ని మర్దనా చేసుకోండి. నెమ్మదిగా, శాంత పరిచేట్టు చేసే మర్దన మిమ్మల్ని రిలాక్స్ చేస్తుంది. వేగంగా, చురుగ్గా చేసే మర్దనవల్ల చురుకుదనం కలుగు తుంది. అవసరాన్ని బట్టి విధానం ఎంచుకోండి.
- రోజూ ఒక గ్లాసుడు కూరగాయల రసం తీసుకోండి. పచ్చి కూరగాయల రసంలో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ అనే ప్రమాదకర రసాయనాలను అదుపులో ఉంచి యవ్వనాన్ని కాపాడతాయి.
- గ్రీన్ టీ తీసుకోండి - దాన్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అధికం.
- షుగరుని, కాటుకలా మెత్తగా ఆడిన పిండితో చేసిన పదార్థాలను తగ్గించండి. ముతక పిండితో చేసిన వంటకాలు తినండి. అందులోని పొట్టు చాలామంచిది.
- పొగతాగకండి. అది అన్నిరకాలు గానూ హానికరమే! ప్రత్యేకించి అది చర్మం వయసు మళ్ళిపోయేలా చేస్తుంది... స్మోకర్స్‌కి నోటి చుట్టూ, కళ్ళచుట్టూ ముడతలు ఏర్పడతాయి.
- ఆయిల్ వాడకం తగ్గించండి. ఆహారంలో నూనె ఎక్కువైతే ఫ్రీ రాడికల్స్ యాక్టివిటీ ఎక్కువవు తుంది. ఒకసారి కాచిన నూనెను మరోసారి వంటల్లో వాడవద్దు. నూనె పొదుపు చేద్దామని చూస్తే అది తెచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలకి ఖర్చు, అవస్థ ఎన్నో రెట్లుంటుంది.
- అనుకూల దృక్పథం (పోజిటివ్ థింకింగ్) అలవర్చు కోండి. కుటుంబంతో, స్నేహితులతో తగినంత సమయం గడపండి. అది మిమ్మల్ని ఆనందంగా ఉంచు తుంది.
- రోజూ 20 ని॥ సేపు ధ్యానం చెయ్యండి.
- నిజంగా మీరివన్నీ పాటిస్తే వయసు పెరిగినా మీరింకా యువకు(తు)లు గానే ఉంటారు...

ఎటొచ్చీ ఓవారం రోజుల్లోనే రిజల్టు వచ్చేస్తుందనుకోవద్దు.

అలసట కూడా సెక్సుకి శత్రువే!

లైఫ్లో స్ట్రెస్ (బడలిక) లేకుండా ఎవరూ ఉండరు. ఎంతో కొంత స్ట్రెస్ ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది.

విద్యార్థులకు చదువు, హోంవర్కులు, పరీక్షలు, ట్యూషన్ల వల్ల స్ట్రెస్ ; గృహిణికి ఇంటిపని వంటపని, పిల్లలపనితో స్ట్రెస్ ; ఉద్యోగస్థులకు వ్యాపారస్థులకూ వాళ్ళ వాళ్ళ వృత్తుల్లో వత్తిడులవల్ల స్ట్రెస్!

అందునా గత 5-6 ఏళ్ళుగా IT రంగం, పరిశ్రమలు విజృంభిస్తుండటంతో సాఫ్ట్‌వేర్ నిపుణులు, ఎంబియ్యేలు, కాల్‌సెంటర్ నిపుణులు... ఇలా కొత్తతరం ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు పుట్టుకొచ్చారు. 'నడిస్తే వెనకబడిపోవటమే, పరుగు పెడితేనే విజయం' అనేది వీరి నినాదం. వీళ్ళ పరుగుపరుగుల జీవితంలో స్ట్రెస్, స్ట్రెయిను, వత్తిడి... విపరీతం!

దాదాపు అమెరికన్ వర్క్ కల్చర్‌లో బ్రతుకుతున్నారు వీళ్ళు. అదే తరహాలో అమెరికన్ హాలిడే కల్చర్ కూడా పెంపొందించుకోకపోతే వీళ్ళ ఫేమిలీ లైఫ్, సెక్స్ లైఫ్‌లు ఘోరంగా దెబ్బతింటాయి.

''తింటా''యేమిటి, తినేస్తున్నాయి కూడా! టెక్నాలజీలో వీళ్ళెంత నిపుణులో, బెడ్‌రూం స్కిల్స్‌లో అంత వెనకబడిపోతున్నారు. చేతకాక కాదు, విజ్ఞానం చాలక! విజ్ఞానం పెంపొందించు కోవడం పెద్ద పనేం కాదు. కాని ఆ తీరిక కూడా వీళ్ళకేదీ?

అందుకే కాస్తంత హాలిడే కల్చరు కూడా వేగిరం అలవర్చుకోవాలి. మీరంతా వారంలో 5 రోజులు గొడ్డు చాకిరీ చేస్తారు – మీమీ వృత్తి ఉద్యోగాల్లో. వారాంతంలో – శని ఆదివారాలు – అంత ఖచ్చితంగానూ పూర్తిగా ఆఫీసు, ఉద్యోగం మర్చిపోయి కుటుంబంతో కలిసి బయటకెళ్ళి హాయిగా, ఆనందంగా గడిపేయాలి. అందుకు తగ్గ డబ్బు, సదుపాయాలు మీకున్నాయి.

దీని వల్ల వారపు బడలిక నుంచి వారాంతంలో సేదదీరి, ఇటు ఫేమిలీ లైఫూ, అటు సెక్స్‌లైఫూ ఎంజాయి చేస్తూ మరుసటి వారం పని ఒత్తిడికి శక్తివంతంగా సిద్ధం కాగలరు.

స్ట్రెస్ సెక్సుని ఏ విధంగా దెబ్బ తీస్తుంది?



ఆకస్మికంగా ఏర్పడే స్ట్రెస్‌ని ఎదుర్కొనడానికి శరీరం ఎడ్రినలిన్ హార్మోనుని ప్రయోగించి సర్దుబాటు చేస్తుంది. కానీ ప్రతిరోజూ కొంచెం కొంచెం పెరుగుతూ క్రమేణా నిర్వీర్యం చేసే స్ట్రెస్‌ని (క్రానిక్ స్ట్రెస్‌ని) శరీరం ఎదుర్కొనలేదు. దాంతో బడలిక, నిస్త్రాణ, శక్తిహీనత, నిరుత్సాహం కలుగుతాయి.

అవెప్పుడైతే డామినేట్ చేస్తాయో ఇక మనసులో సెక్సు కోరికలు పుట్టవు. పుట్టినా బలంగా ఉండవు. ఉన్నా శరీరం సహకరించదు. సెక్సుమీద కన్నా నిద్రమీదే మనసు ఉంటుంది.

దీన్ని తరచు జీవిత భాగస్వామి అర్థం చేసుకోలేక అపోహ పడటం, అనుమాన పడటం, బాధపడటం లాంటివి జరుగుతాయి.

స్ట్రెస్ వల్ల దాంపత్యంలో అగ్ని పరీక్షలు ఉత్పన్నమవుతూంటాయి. ఏదో ఆర్థిక విపత్తు వస్తుందనుకోండి. దాన్ని ఎదుర్కొనలేక, లేదా ఎదుర్కొనే ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే వత్తిడులు తట్టుకోలేక భార్యాభర్తలు ఒకర్నొకరు నిందించుకోవడం, కీచులాడుకోవడం సామాన్యం. వాటివల్ల వారిమధ్య సంబంధాలు కూడా చెడతాయి.

కనుక స్ట్రెస్‌ని నివారించుకోవడానికి, దాన్నుంచి బయటపడటానికీ వేగిరం ప్రయత్నించాలి. సిస్టమేటిక్‌గా (ఓ ప్లాన్ ప్రకారం, క్రమశిక్షణగా) అన్ని పనులు చేసుకోవాలి.

టైంని విభజించుకొని, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి ప్రాధాన్యత ప్రకారం పనులు పూర్తి చేసుకోవాలి.

సమస్యవస్తే యిద్దరూ కలిసి కూర్చుని వివిధ పరిష్కార మార్గాలు, వాటిమంచి చెడ్డలు ఆలోచించుకుని ఒకొక్కటిగా పరిష్కరించు కోవాలి.

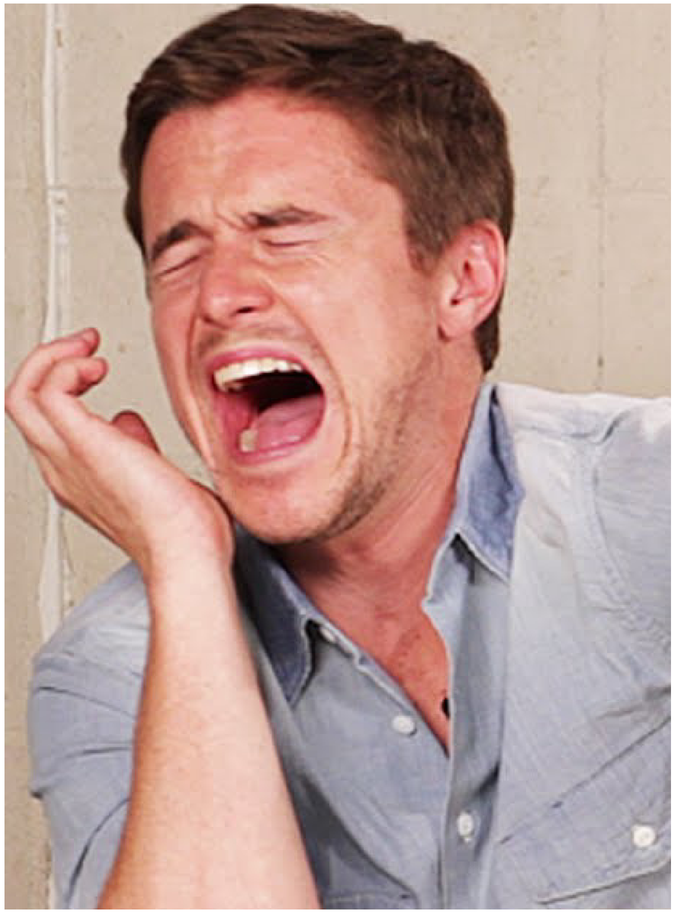
రోజూ మీకంటూ కొంత విశ్రాంతి సమయం కేటాయించుకుని ఆ సమయంలో విశ్రాంతి తీసుకుంటే మనసు, శరీరం మళ్ళీ పుంజుకుంటాయి. ప్రాణాయామం, యోగాభ్యాసం రోజూ ఓ అరగంట చేస్తే శక్తివంతంగా ఉంటారు.

విటమిన్ లోపాలు, ఐరన్ లోపాలు లేకుండా ఆహార పుష్టి విషయంలో జాగ్రత్త వుండాలి.

ఎనర్జెక్స్ లాంటి గోళీలు రోజూ 2 వేసుకుంటే స్ట్రెస్ బాగా తగ్గి పోతుంది. రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

పురుషులకి ప్రత్యేకం:

రతిలో మంట పుడుతోందా?



ప్రాణులు ఆనందం కోసమే రమిస్తాయి. ప్రణయ పారవశ్యం అంగ సమ్మేళనంలోకీ, అనిర్వచనీయ సుఖ (భావ) ప్రాప్తికీ దారి తీయ్యాల్సింది పోయి బాధాకరంగా మారితే దంపతుల్లో నిస్సహాయత, రతిభయం, రతివైముఖ్యం, అనుమానపు అగాధం.. లాంటి ఏ పరిణామాలకైనా దారితీసే అవకాశం ఉంది. రతిలో బాధ స్త్రీ పురుషులలో, ఏ ఒక్కరికో పరిమితం కావచ్చు. లేదా యిద్దరికీ కలగ వచ్చు. పురుషులకి రతి సమయంలో మంట, నొప్పి, బాధ లాంటివి ఎందువల్ల కలుగుతాయో, వాటికి ఏం చెయ్యాలో చూద్దాం.

రతిలో నొప్పి, బాధ స్త్రీలకే ఉంటుం దని చాలా మంది అనుకుంటారు. పురుషుల్లో కూడా ఇది ఎక్కువే!

ప్రణయం బాధాకరంగా ఉండడం గురించి సరిగా అర్థం చేసుకోవాలంటే ముందు సమస్య స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అది నొప్పా? మంటా? బాధా? తెలియాలి. ప్రణయంలో సరిగ్గా ఏ సమయంలో కలుగుతుందో తెలుసుకోవాలి.

సాధారణంగా పురుషుల రతిబాధ 3 రకాలుగా ఉంటుంది.

- అంగం స్తంభించి నప్పుడు నొప్పి కలగడం ఒక బాధ.
- "అంగప్రవేశం చేసేటప్పుడు, రతి

జరుగు తున్నప్పుడూ" మంట లేదా నొప్పి పుట్టటం ఒక సమస్య.

- "స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు" మంట పుట్టటం మరో రకం సమస్య.

స్తంభన సమయంలో నొప్పి

కొందరికి అంగం స్తంభించినప్పుడు నొప్పి పుడుతుంది. ఆ నొప్పికి కారణాలు తెలుసుకొని చికిత్స చేయకపోతే, నొప్పి కారణంగా అంగస్తంభనమంటేనే భయం పుట్టిస్తుంది. ఫలితంగా కామవాంఛ బల వంతంగా చల్లారిపోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

కారణం?

మా హైదరాబాదు క్యాంపుకి ఒక 20 ఏళ్ల పెళ్ళయిన యువకుడు వచ్చాడు. పెళ్ళయి నెల్లాళ్ళయినా దంపతుల మధ్య కలయిక లేకపోవడంతో యిరుపక్షాల వాళ్ళూ ఆందోళన పడి నా వద్దకి తీసు కొచ్చారు. పరీక్ష చేస్తే ఆ కుర్రాడి అంగ పూర్వచర్మం చాలా బిగుతుగా ఉండి వెనక్కి రావడం లేదు. ఫైమోసిస్ అనబడే ఈ పరిస్థితి వల్ల అతనికి అంగం స్తంభించి నపుడల్లా నొప్పి పుట్టించేది. రతికి ప్రయత్నించినపుడల్లా చర్మం నిరోధించి మంట పుట్టించేది. ఆ దెబ్బకు, రతి అంటే భయం పుట్టుకొచ్చి అతను భార్య దగ్గర నపుంసకుడయ్యాడు. భార్యా భర్తలకీ, ఇరుపక్షాల పెద్దలకీ ధైర్యం చెప్పి, సుంతీ చేయించి, రతి విధానాలు తెలియ చెప్పేసరికి వారి కాపురం బాగయింది.

ఫైమోసిస్ (బిగుతు పూర్వచర్మం) ఉన్న వాళ్ళందరికీ యిలాగే జరగక పోవచ్చు. కొందరికే యిలా స్తంభనశూల కలుగుతుంది. కాని యిదొక ముఖ్య కారణమని గుర్తించండి.

ఇలాంటిదే పేరాఫైమోసిస్ అనే మరో



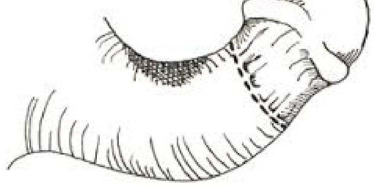
ఫైమోసిస్

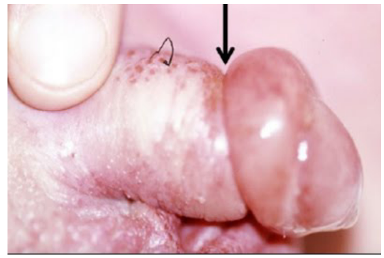
పరిస్థితి. అంటే స్తంభించిన అంగం పై పూర్వచర్మం శీర్షం వెనక్కి జరిగి అక్కడే బిగిసిపోవడం. అలా శీర్షం వెనుకభాగంలో పూర్వచర్మం బిగపట్టేయడంతో ఆ చర్మం పెద్దగా ఉబ్బి నొప్పి, రసిపట్టం లాంటి అనుభవాలు ఎదురవుతాయి. రతి అసాధ్యమవుతుంది. ఇంకా కాంప్లికేట్ కాకమునుపే సుంతీ చేయిస్తే అన్ని సమస్యలూ తీరుతాయి.

స్తంభనం వల్ల నొప్పి కలగడానికి యింకొన్ని కారణాలున్నాయి.

- శిశ్నశీర్షం, పూర్వచర్మం వ్యాధిగ్రస్తం కావడం కావచ్చు. ఫ్రెన్యులం చినిగి చినిగి సాగుదల పోగొట్టుకొని, శీర్షాన్ని విల్లులా వంచడం కారణం కావచ్చు.
- 40 ఏళ్ళ వయసు దాటిన వాళ్ళలో కొందరికి అంగంలో గట్టిబిళ్ళలు కడ తాయి. వాటి వల్ల అంగం స్తంభించి నపుడు బాగా వంకర్లు పోయి నొప్పి

పైరోనీవ్యాధి





పేరాఫైమోసిస్

పుట్టి స్తుంది. స్తంభనమంటేనే భయం పట్టుకుంటుంది (పైరోనీవ్యాధి).

- ఒక్కొక్కరికి పుట్టుక నుంచీ పురుషాంగపు ఫ్రెన్యులం, మూత్రనాళం కురచగా ఉండి, అంగం స్తంభించి నపుడు అడుగువేపుకి కొక్కీలా వంగిపోతుంది (దీన్ని 'కార్డీ' అంటాం). ఈ రకం వంకర వల్ల రతి సాధ్యం కాదు కదా, నొప్పి కూడా పుట్టవచ్చు. (సాధారణంగా నొప్పి ఉండదు, వంకరే ఉంటుంది.)
- కొన్ని అతి చిన్న పొరపాట్లు స్తంభన శూలని కలిగిస్తాయి.

ఉదా: ఒకాయనకి రెండు సంవత్సరా లుగా స్తంభన సమయంలో నొప్పి వస్తోంది. లోతుగా ప్రశ్నించిన మీదట అతను రెండు నిరోధ్‌లు పెట్టుకుని రతిలో పాల్గొంటున్న సంగతి బయటపడింది. అవి బిగుతు ఎక్కువై, తొడుక్కున్న కాసేపటికి స్తంభన శూల కలుగుతోంది.

మరొకాయన స్తంభనం ఎక్కువసేపు నిలవటం లేదనిచెప్పి అంగం స్తంభించేక దానికి రబ్బరు బేండు వేసి బిగిస్తున్నాడట. దానివల్ల అతనికి అంగం గట్టిపడిన సమయంలో నొప్పి,



'కార్డీ'

స్కలించినపుడు తీవ్రమైన మంట ఎదురయ్యాయి.

అంగప్రవేశ సమయంలో మంట, రతిలో బాధ

- ఇకపోతే అంగప్రవేశం చేసేటపుడు, రతిసంచలనాలు చేసేటపుడు నొప్పి, మంట పుట్టడమున్నది. దానికి కూడా కొంతవరకూ యింతకు ముందు చెప్పిన ఫైమోసిస్, పేరాఫైమోసిస్, బెలనైటిస్, కార్డీ, ఫ్రెన్యులం టిస్యూ గట్టిబడటం, పూర్వ చర్మం దళసరెక్కడం లాంటివి కారణమ వుతాయి.

మరో సర్వసాధారణమైన కారణం కేండిడా వ్యాధి. స్త్రీలకు తెల్లబట్ట కలిగించే ఈ వ్యాధి ఫంగస్ జాతికి చెందుతుంది. దీనివల్ల పురుషుడికి అంగం చివర దురద, తెల్లగా పౌడరు చల్లినట్టు ఫంగసు ఏర్పడుతుంది. రతిసమయంలో అంగం బ్లేడుతో కోసినట్టవుతుంది. మంట మండుతుంది. డయాబిటిస్ ఉన్నవారికి విస్తారంగా వస్తుంది. (యితరులకి కూడా వస్తుందనుకోండి!). ఇది సుఖవ్యాధి కాదు!

అంగంపై హెర్పిస్, స్కేబీస్ (గజ్జి), ఎగ్జిమా లాంటి చర్మ / సుఖవ్యాధులు అప్పటికే ఏవైనా ఉన్నాయనుకోండి. వాటి వల్ల రతిలో మంట పుట్టటం సహజం కదా!

రతిలో అధికంగా పాల్గొనటం వల్ల ఒరుసుకుని కొందరికి మంట మండుతుంది. అయితే యిది గ్రహించకపోతేనే సమస్య తప్పితే, తెలుసుకుని విరామం యిచ్చుకుంటే సరిపోతుంది.

కొందరికి మూత్రం మంట, మూత్ర నాళ వ్యాధి ఉంటాయి. గనేరియా క్రిముల వల్ల, ఇతర బాక్టీరియాల వల్ల ఈ వ్యాధి కలగొచ్చు. లేదా అంతకు ముందు యూరాలజీ పరీక్షల్లో భాగంగా మూత్ర నాళంలోకి గొట్టం వేసినా, కేథెటర్ తొడిగినా మూత్రనాళపు సున్నితపు పొరలు రగుడుకుని ఉండొచ్చు. ఇట్లాంటి 'గాయాలు' పచ్చిగా ఉన్నపుడు రతిచేస్తే మంట మండే అవకాశం ఉంది.

ఒకే రోజున అనేక సార్లు రతి/హ.ప్ర. చేసి నందువల్ల కూడా కొందరికి (ఆ రోజున) రతిలో మూత్రనాళం మంటపుడుతుంది.

నిరోధ్ లోపలి రసాయనాల వల్ల, జెల్లీలు, క్రీములు, సబ్బు పడకపోవడం వల్ల కొందరికి మూత్రనాళం మండి రతిలో కూడా మంట/నొప్పి కలుగుతుంది.

స్ఖలనంలో మంట

ఇక ఆఖరుగా రతిలో భావప్రాప్తి, స్ఖలనం అయ్యేటప్పుడు కలిగే నొప్పి/మంట గురించి కూడా చూద్దాం.

దయాగ్నసిస్ పరంగా ఇది కొంచెం కష్టమైనదే! ఎందుకంటే పేషెంటు తనకి నొప్పి/మంట ఏ భాగంలో కలుగుతున్నదీ ఒకోసారి స్పష్టంగా వివరించలేడు. ఈ బాధలు అంగం చివర (శీర్షంలో) కలగొచ్చు, అంగం నడిమిభాగంలో కలగొచ్చు, మూలంలో కాని, పెరీనియంలో కాని, పొత్తికడుపు ఎగువన కాని, గజ్జల్లో కాని, వృషణాల్లో కాని రావచ్చు.

ఆయా భాగాల్లో నొప్పి, మంట అనేక ఇతర కారణాల వల్ల కూడా కలుగు తాయి. కాబట్టి యిది 'ఆర్గాజ్మిక్ పెయిన్ డిజార్డర్' గా నిర్ణయించడానికి శ్రమ అవసర మవుతుంది.

సాధారణంగా వీర్యస్ఖలనంతో పాటే గాని, స్ఖలనమైన కొద్ది నిమిషాలకు గాని ప్రారంభమయ్యే నొప్పి ఈ కోవకు చెందిందిగా భావించవచ్చు.

ఈ ''స్ఖలనశూల'' ప్రధానంగా ప్రోస్టేటుకి, శుక్రకోశాలకి, మూత్రనాళానికి సోకిన వ్యాధుల వల్ల కలుగుతుంది. ప్రోస్టెటైటిస్ ఉన్న వారిలో చాలా మందికి స్ఖలనంలో మంట పుడుతుంది. గనేరియా ఉన్నా పుట్టవచ్చు. ప్రోస్టేటు కేన్సరు ఉన్న వారికి, కొద్దిగా వాచిన వారికీ ఈ బాధ లుండే అవకాశం తక్కువ.

మూత్రనాళంలో యిరుకు (స్ట్రిక్చర్), నాళం లోపలకి వ్యాపించిన పులిపిర్లు, కేన్సరు, స్ఖలన నాళాల వ్యాధి కూడా స్కలనం సమయంలో మంట కలిగిస్తాయి.

చాలా అరుదుగా కొందరికి స్ఖలనం జరిగే టప్పుడు బీజకోశం గట్టిగా సంకోచించి బీజాల్లో బాధ పుట్టిస్తుంది.

మొత్తానికి మంట, బాధ, నొప్పి, ఏ సమయంలో ఏర్పడినా అది తాత్కాలి కంగా కామోద్రేకంపై నీళ్ళు జల్లుతుంది.

కొన్ని సమస్యలు చెప్పుకోదగ్గంత సమస్యలు కాకపోయినా, కొన్ని మాత్రం భార్యాభర్తల మధ్య స్నేహ సంబంధాలను, వారిలో ఒకరి ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ, దాంపత్య సామరస్యాన్ని, మనశ్శాంతిని కూడా చెడగొట్ట గలవు.

కనుక ఈ సమస్యల్ని పరిష్కరించు కోవటంలో అశ్రద్ధ చేసి ముదరబెట్టుకో కూడదు. ★



సమస్యల్ని ఇలా పరిష్కరించుకోండి!

ఆపదలందు ధైర్యగుణ మంచిత
సంపదలందు దాల్మియున్,
భూపసభాంతరాళమున
బుష్కలవాక్చతురత్వము ...

అని భర్తృహరిని తెనుగిస్తాడు ఏనుగు లక్ష్మణకవి.

ఆపదలు కలిగినపుడు ధైర్యం, ఐశ్వర్యం కలిగినపుడు కుదురు, సభ యందు వాక్పాటవం, యుద్ధంలో శౌర్యం మొ॥వి... అవసరమని భావం.

సమస్యలొచ్చినప్పుడు కృంగిపోయే వాడు కష్టాలలో కూరుకుపోతాడే కాని బయటకు రాలేడు. ఎవరో వచ్చి కష్టాలు గట్టెక్కించడం కల్ల. ఎవరి బాధలు, ఎవరి సమస్యలు వాళ్ళ కుంటాయి. ఒకవేళ సహాయపడే వారున్నా ఎల్లకాలమూ సహాయపడలేరు కదా! కనుక సమస్యల నెదుర్కొనడానికి కావలసిన తెలివితేటలు మీకు మీరే పెంపొందించుకోవాలి.

మూడు ఆయుధాలు మీ దగ్గర ఉంటే చాలు. వాటిని ప్రయోగిస్తే మీరు తప్పకుండా బయటపడతారు.

మొదటి ఆయుధం

సమస్యకి మూలాన్ని కనుక్కోండి. ఇదే అన్నిటికన్నా ముఖ్యం.

సమస్య ఎందుకు ఏర్పడిందో, ఎలా ఏర్పడిందో, ఏయే పరిస్థితులు దానికి కారణమై ఉంటాయో నిష్పక్షపాతంగా తెలుసుకోండి. దానికి సంబంధించిన సమస్త విషయాలూ సేక రించండి – మంచీ, చెడూ అన్నీ కూడా.

ఆ సమస్య యితరులదైతే వాళ్ళకి సలహా చెప్పడానికి ఎంత జాగ్రత్తగా అన్ని కోణాల నుంచీ పరికిస్తారో అంత జాగ్రత్త గానూ విషయ సేకరణ చెయ్యండి.

సమస్యకి సంబంధించిన సమస్త విషయాలూ మీకు తెలిసేదాకా మీరు తీసుకునే నిర్ణయాలు సరైనవి కాబోవు.

రెండో ఆయుధం

మీ ముందున్న సమాచారాన్నంతటినీ విశ్లేషించండి. మీ వైపు నుంచి ఆలో చించినట్టే అవతలివైపు నుంచి కూడా ఆలోచించండి. ఈ మధ్యలో ఎక్కడో మీ సమస్యకి కారణమూ, పరిష్కారమూ కూడా కనబడతాయి.

మూడో ఆయుధం

ఒక సమస్యకి ఎన్నో పరిష్కారా లుంటాయి. దేని మంచి చెడ్డలు దాని కుంటాయి. మీకు తట్టిన ప్రతి పరిష్కారానికీ మంచి ఎంతో, చెడు ఎంతో బేరీజు వెయ్యండి (పేపరు మీద రాయండి). ఉన్న వాటిలో ఎక్కువ మంచిని, తక్కువ చెడునీ చేసే పరిష్కారం ఎన్నుకుని పాటించండి.

"Confusion is the chief cause of worry. Half the worry in the world is caused by people trying to make decisions before they have sufficient knowledge on which to base a decision..."

- Herbert Hawkes

'తొందరపాటు / తికమక – యివే ప్రపంచంలో ఆందోళనకి ప్రధాన కారణాలు. ఒక నిర్ణయానికి రావడానికి అవసరమైన విషయాలన్నీ తెలియక మునుపే నిర్ణయాని కొచ్చేసే ప్రవృత్తే ఆందోళనలకి సగం కారణం' అంటాడు హెర్బర్ట్ హాకిస్.

మనిషి మేధ గ్లాసులో పోసిన నీళ్ళ లాంటిది కాదు. చెట్టు వేళ్ళలాంటిది. గ్లాసులో నీళ్ళు గ్లాసు ఆకారాన్నే దాలుస్తాయి. భూమిలోని వేళ్ళు అన్ని వేపులా అల్లుకుంటూపోతాయి. అంతేకాదు పోషించకపోతే, స్తబ్ధమైపోతాయి. నశించిపోతాయి కూడా! కనుక ఎల్లప్పుడూ మేధను విస్తరించే పరిస్థితులు కల్పించుకోవాలి! ★



ఏమిటా వాసన?

ప్రతి స్త్రీ యోనికీ ఒక ప్రత్యేకమైన వాసన ఉంటుంది. ఎవరి వాసన వారిదే. ఒకరికున్నట్లు మరొకరికుండదు.

స్త్రీకి తన జననాంగం ఎటువంటి వాసన కలిగి ఉంటుందో కొన్నేళ్ళుగా అలవాటుగా తెలిసే ఉంటుంది. ఆ వాసనలో కొద్దిపాటి మార్పులు నెలలో కొన్ని రోజుల్లో సంభవిస్తూంటాయి. ఉదాహరణకి బహిష్టు సమయంలోనూ, బహిష్టు ఆగిపోయేక, నెలమధ్యలోనూ, బహిష్టుకి ముందూ, జననాంగపు వాసనలో కొద్దిపాటి మార్పులొస్తుంటాయి. అవి కూడా స్త్రీ ముక్కుకి అలవాటుగా తెలుస్తాయి.

అయితే ఒకోసారి ఈ మార్పు మామూలు కంటే అధికంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వాసన ఇంతకు ముందెప్పుడూ రాలేదే? అని సందేహం కలుగుతుంది.

ఈ మార్పుకి ప్రధాన కారణాలు:

- ➜ తినే ఆహారంలో ఆకస్మిక మార్పు.

  (ఉదాహరణకి ఒకావె వెల్లుల్లి పాయలు ఆ రోజు ఆహారంలో అధికంగా తిన్నారనుకోండి. వాటి వాసన యోని స్రావాల్లో గుప్పుమంటుంది.)

- ➜ తినే మందులు.

- ➜ యోని వ్యాధులు: 1) సాధారణంగా – జలుబు మాదిరిగా ప్రతి స్త్రీకీ నెలలో ఏదో ఒక సమయంలో కలిగే తెల్లబట్ట వ్యాధి (కేనిడియాసిస్).

  2) లైంగిక సంపర్కం ద్వారా సంక్రమించే మరేదైనా వ్యాధి. (బాక్టీరియల్, ప్రోటోజోవల్, వైరల్ వ్యాధులు – ముఖ్యంగా బాక్టీరియల్ వెజైనోసిస్ (BV), ట్రైకోమోనియాసిస్).

స్త్రీ బహిష్టులో లేని సమయంలో ఆమె యోనిస్రావాలు క్లియర్‌గా (నీటి రంగులో) కాని, పాలరంగులో కాని ఉంటాయి. సెక్సు కోర్కెలు కలిగినపుడు, బిడ్డకి పాలిస్తున్నపుడు, అండం విడుదలై నపుడు కొంచెం చిక్కబడి అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతాయి.

స్త్రీ బీజవాహిక (రతిమార్గం) తనను తాను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేసుకోవడానికే యోని స్రావాలు ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. కొందరు స్త్రీలు – ముఖ్యంగా పెళ్ళయ్యేక తమ భర్తలు తమ జననాంగాలతో నోటితో ఆడుకునే సమయంలో దాని వాసనను ఎక్కడ అసహ్యించుకుంటారోనని భయంతో యోని ప్రాంతానికి స్ప్రేలు, పౌడరు అద్దుతారు.

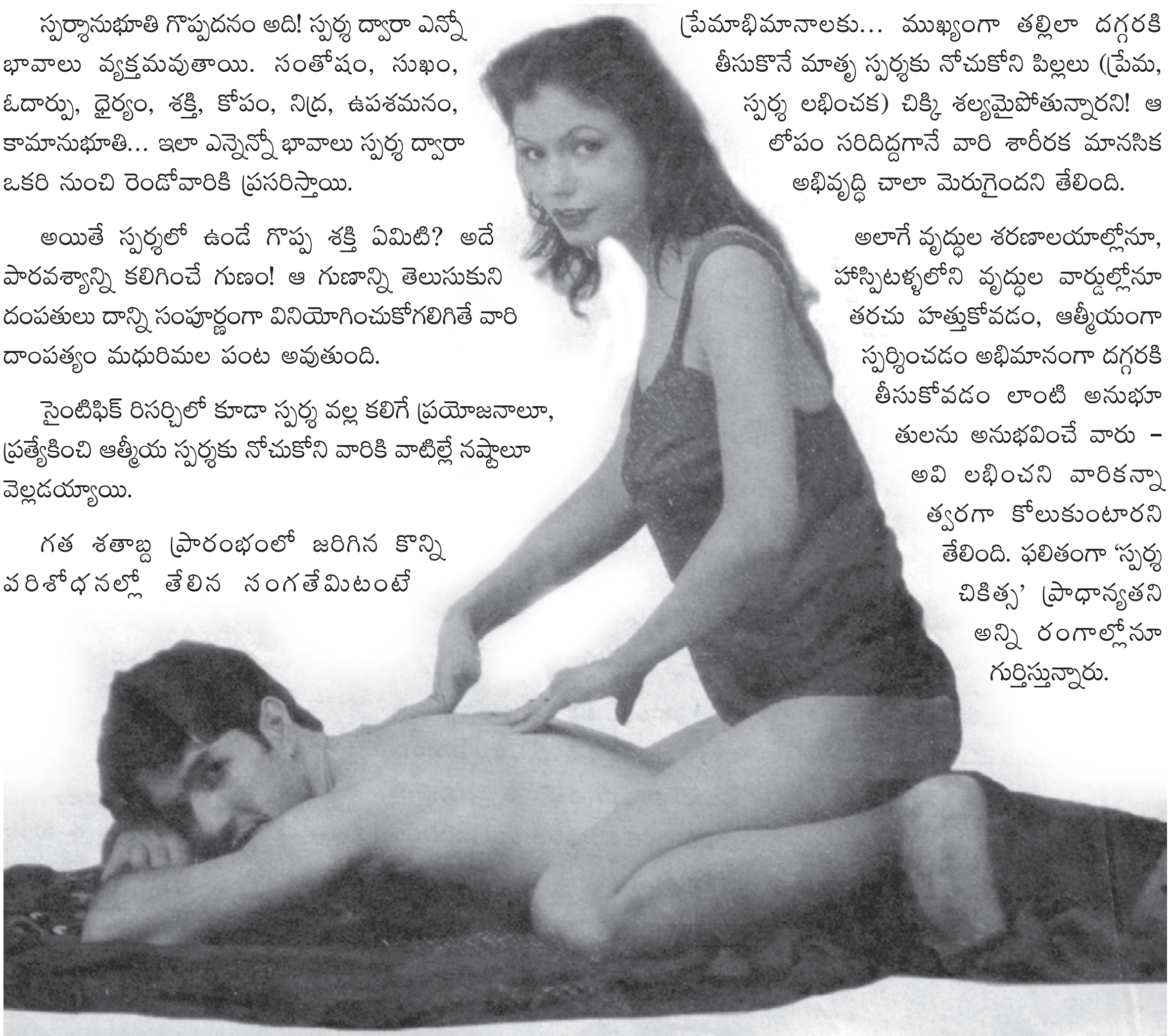
కొందరైతే పర్‌ఫ్యూమ్‌ని నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీటితో కాని, సబ్బు నీళ్ళతో కాని యోని లోపలికంటా కడుక్కుంటారు. ఇవేవీ మంచి అలవాట్లు కావు. వాటిలోని రసాయనాలు బీజవాహిక టిష్యూలను ఇరిటేట్ చేస్తాయి. ఫలితంగా అసహజ యోనిస్రావాలవుతాయి. జస్ట్, పొడి టవల్‌తో పైపైన అద్దుకుంటే చాలు! అలాగే శానిటరీ పేడ్స్ కూడా సెంటెడ్‌వి వాడవద్దు.

తేమ ఫంగస్ పెరగడానికి దోహదం చేస్తుంది. అందుకని అవసరం లేనప్పుడు అండర్‌వేర్లు వాడకండి. తడిబట్టలు కట్టుకుని ఎక్కువ సేపు ఉండకండి.

యోనిద్రవాల రంగులో, వాసనలో పెద్దగా మార్పు కలిగిందనిపిస్తే, యోని స్రావాలు ఎన్నడూ లేనంత అధికంగా అవుతూంటే, యోనిప్రాంతంలో మంట, దురద, ఎర్రబడటం లాంటివి జరిగితే.... మూత్రం మంట వంటివి 2–3 రోజులు ఉంటే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించండి. సిగ్గుపడితే నష్టం సుమా! ★

చేతులు సృష్టించే శృంగార భావనలు

**వెయ్యి మాటలకంటే ఆప్యాయమైన ఒక్క చేతి స్పర్శ గొప్పది.
నోళ్ళు చేసుకునే సంభాషణ కన్నా చర్మం చేసికొనే సంభాషణ మిన్న.
హడావుడిగా దగ్గరకు తీసుకున్నా ఆ దగ్గరితనం కలిగించే ఆత్మీయతానుభూతి సాటిలేనిది.
కొన్ని నిమిషాలు ఒడిలో కరిగితే కలిగే సంతృప్తి, ప్రశాంతత, ఓదార్పు, సేదతీర్పు ఎనలేనివి.
జీవితాంతం ఒక ఆత్మీయమైన వ్యక్తి స్పర్శ లభిస్తూంటే మనం ప్రేమించబడుతున్నామని కలిగే
తృప్తి, భద్రతా భావం, సంతోషం ఆరోగ్యం... మరే విధంగానూ కలగవు.**



స్పర్శానుభూతి గొప్పదనం అది! స్పర్శ ద్వారా ఎన్నో భావాలు వ్యక్తమవుతాయి. సంతోషం, సుఖం, ఓదార్పు, ధైర్యం, శక్తి, కోపం, నిద్ర, ఉపశమనం, కామానుభూతి... ఇలా ఎన్నెన్నో భావాలు స్పర్శ ద్వారా ఒకరి నుంచి రెండోవారికి ప్రసరిస్తాయి.

అయితే స్పర్శలో ఉండే గొప్ప శక్తి ఏమిటి? అదే పారవశ్యాన్ని కలిగించే గుణం! ఆ గుణాన్ని తెలుసుకుని దంపతులు దాన్ని సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోగలిగితే వారి దాంపత్యం మధురిమల పంట అవుతుంది.

సైంటిఫిక్ రిసర్చిలో కూడా స్పర్శ వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలూ, ప్రత్యేకించి ఆత్మీయ స్పర్శకు నోచుకోని వారికి వాటిల్లే నష్టాలూ వెల్లడయ్యాయి.

గత శతాబ్ద ప్రారంభంలో జరిగిన కొన్ని పరిశోధనల్లో తేలిన సంగతేమిటంటే ప్రేమాభిమానాలకు... ముఖ్యంగా తల్లిలా దగ్గరకి తీసుకొనే మాతృ స్పర్శకు నోచుకోని పిల్లలు (ప్రేమ, స్పర్శ లభించక) చిక్కి శల్యమైపోతున్నారని! ఆ లోపం సరిదిద్దగానే వారి శారీరక మానసిక అభివృద్ధి చాలా మెరుగైందని తేలింది.

అలాగే వృద్ధుల శరణాలయాల్లోనూ, హాస్పిటళ్ళలోని వృద్ధుల వార్డుల్లోనూ తరచు హత్తుకోవడం, ఆత్మీయంగా స్పర్శించడం అభిమానంగా దగ్గరకి తీసుకోవడం లాంటి అనుభూతులను అనుభవించే వారు – అవి లభించని వారికన్నా త్వరగా కోలుకుంటారని తేలింది. ఫలితంగా 'స్పర్శ చికిత్స' ప్రాధాన్యతని అన్ని రంగాల్లోనూ గుర్తిస్తున్నారు.

ఈ మాటు తిన్నగా పడగ్గదిలో కెళ్ళి దంపతుల విషయాలు ముచ్చటించు కుందాం!

మామూలు స్పర్శకే అంత పవరుంటే సెక్సీగా స్పర్శిస్తే ఇంకెంత ప్లెజరుంటుందో కదా! నిజమే. సెక్సు అనుభూతుల్లో అధిక భాగం స్పర్శనుంచే వస్తాయి. కళ్ళతో చూసినదానికి గుండె చెదిరిపోయినా, వాసనకు మనసు మత్తిల్లినా, శబ్దం కామోద్రేకాన్ని పల్లవింప జేసినా... చివరకు ఈ ఇంద్రియకర్మలన్నీ చేరి మనిషి స్పర్శకే తహతహలాడేలా చేస్తాయి, అవునా?

దటీజ్ టచ్! (సో, డోంట్ బీ యె టచ్–మీ–నాట్!)

'అమ్మా!' అని అరవై రకాలుగా పిల వొచ్చుని శంకరాభరణం శంకర శాస్త్రిగారు సెలవిచ్చినట్టే టచ్‌ని కూడా టూ థౌజండ్ వెరైటీస్‌గా చెయ్యొచ్చని మనమూ వాదించవచ్చు. టపటపా తట్టి నిద్రలేపే టచ్ నుంచి, గాఢాలింగనం దాకా ఎన్నిరకాల టచ్‌లు లేవు? కామశాస్త్రులు (వాత్స్యాయన, కొక్కోక, నాగార్జునాది పండితులు) చెప్పిన ముద్దులు, కౌగిలింతలు, జిహ్వాయుద్ధాలు, గిల్లడాలు, గిచ్చడాలు, తాడనాలు, పీడనాలు... అన్నీ స్పర్శ సంబంధమైనవే కదా! ఒప్పుకుంటారా?

వాటన్నిటినీ పక్కనపెట్టి మర్దించడం (మసాజ్ Massage) అనే టెక్నిక్‌ని ఒక్కదాన్నే ప్రస్తుతం చర్చిద్దాం.

మర్దించడం, పీడించడం

'పీడించడం అంటే యిక్కడ పీక్కు తినడం అని అర్థం కాదులెండి. బొత్తిగా 'పీకడం' అంటే అందులో రొమాన్సు కాస్తా చస్తుంది కాబట్టి పీడనం అనో మర్దించడమనో మాత్రమే చెప్పుకుందాం! ఇక అసలు విషయానికొస్తే...

స్పర్శసుఖం కోసం మన శరీరమూ మనసూ పడే ఆరాటాన్ని సునాయాసంగా, సమర్థవంతంగా, కామోత్ప్రేరకంగా తీర్చే ప్రక్రియ 'మర్దనా'!

చర్మాన్నీ, దాని దిగువ కొవ్వు పొరల్నీ, దిగువ కండరాల్నీ తగినంత మృదుత్వంతో, తగినంత పీడనంతో రకరకాలుగా నొక్కి వదుల్తూంటే...

ఒంటిమీద చేతులతో సరైన విధంగా రుద్దుతూంటే...

ఆ వ్యక్తి ఒంట్లోని టెన్షను, నొప్పి సలుపు, పట్లు, మనసులోని టెన్షనూ... అలా మీ చేతుల్లో తీసేసినట్టవుతాయి. మీ చేతులు కలిగించే ఆ ఒత్తిడులు నిత్యజీవితపు ఒత్తిడులను తొలగిస్తాయి. వజ్రాన్ని వజ్రమే కోసినట్టు!

మర్దనాలోని మరో గొప్ప విశేష మేంటంటే అది పొందేవారికే కాదు, చేసే వారికి కూడా ఆనందాన్నిస్తుంది. మీ భాగస్వామి ఒంటి మీద ప్రతి ఒంపూ, ప్రతి ఎత్తూ, పల్లం, ప్రతి కోణం, ప్రతి మూలం, ప్రతి అణువూ మీ హస్తగతమవుతాయి. ప్రతి అంగుళం మీ చేతుల శృంగార పర్యటనానికి సుక్షేత్రాలౌతాయి.

మీ భాగస్వామి ఒంటిలోని ఒకచోటి మృదుత్వం, ఒకచోటి కఠినత్వం మీ వేళ్ళ మధ్య నలుగుతున్నప్పుడు ఇద్దరిలోనూ రకరకాల అనుభూతులు చెలరేగుతాయి. సుఖానుభూతి, కామానుభూతి... చివరకు నిద్రానుభూతి కూడా!

మర్దనా వల్ల నొప్పులు కూడా ఉప శమిస్తాయి. శరీరాన్ని మర్దించినపుడు స్పర్శకేంద్రాలు మెదడుకి పంపించే అనుభూతులు నొప్పికంటే ముందుగా మెదడుకి చేరి, నొప్పిని మనం అనుభవించే అవకాశం తగ్గించేస్తాయి. కనుకనే ఒంటి నొప్పులకి మర్దనని చికిత్సగా వాడతారు.

కామాన్ని ప్రేరేపించే మర్దన

సెక్సు ప్రేరణ కలిగించడంలో స్పర్శకి ఉన్న పాత్ర ప్రపంచమంతటికీ తెలుసు. కాని సెక్సు సమస్యల పరిష్కారంలో స్పర్శ

ప్రాధాన్యతని గుర్తించినవారిలో ముఖ్యులు మాష్టర్స్, జాన్సన్‌లే. శీఘ్రస్ఖలనం నుంచి నపుంసకత్వం దాకా... జడత్వం నుంచి భావప్రాప్తి రాహిత్యం దాకా అనేక సమస్యల్ని 'మర్దన చికిత్స'తో నయం చేసారు వాళ్ళిద్దరూ.



వాళ్ళు రూపొందించిన 'సెన్సేట్ ఫోకస్' చికిత్స విధానంలో మర్దన, స్పర్శానుభూతి కేంద్రస్థానం ఆక్రమిస్తాయి.

సరైన మర్దన ఎలా చెయ్యాలి ?

మర్దన ఆదరాబాదరాగా చేసి ముగించే పని కాదు. యిద్దరికీ చాలా టైం ఉండాలి. ఆసక్తి ఉండాలి. ఆదుర్దాలు, ఆఫీసుకెళ్లే హడావుడి, పిల్లలకి కేరేజీలు సర్దే కంగారూ, పనిమనిషి, పాలవాడూ వచ్చే టైమూ అనుకూలం కావు.

మీ యిద్దరికీ కావలసినంత ఏకాంతం ఉన్నపుడే ఇది సాధ్యమవుతుంది. (అన్నట్టు ఆ ఫోన్‌ని, సెల్‌ని కూడా ఆఫ్ చెయ్యకపోతే సరైన టైంకి అవి 'కీ'మని మోగి మూడ్‌ని ముక్కలు చేస్తాయి!)

మసాజ్‌కు ఒక మంచిచోటు ఉండాలి కదూ! మంచం వద్దులెండి. టేబులైతే బెటరు. నేలయితే బెస్టు. గట్టి పరుపున్న మంచమైనా ఓకేనే. నేలమీదైతే మరీ మెత్తనిది, మరీ గట్టిదీ కాని పరుపు వేసుకుంటే మంచిది. లేకపోతే నేలకి బొమికలు తగిలి పుట్టే నొప్పి, మసాజ్ ఆనందానికి పుడకలా అడ్డుపడుతుంది.

మసాజ్ ఎవరు ఎవరికి చెయ్యా లంటారా? మీరు వారికి! వారు మీకు! వెరసి ఇద్దరూ ఒకరికొకరు మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఇద్దరూ ఒకేసారి కంటే ఒకరి తర్వాత ఒకరైతేనే బావుంటుందండోయ్. ఒకేసారి యిద్దరూ ఎవరి పని వారు చేసుకుపోతే ముచ్చటెలా ఆనందిస్తారు?

లేడీస్ ఫస్ట్! అంచేత ముందుగా ఆమెగారినే హాయిగా శయనించనివ్వండి. ఆమె వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు మోకాళ్ళ కింద ఓ చుట్ట చుట్టిన తువ్వాలు లేదా పల్చటి దుప్పటి, తలకింద చిన్న దిండు వేస్తే సుఖంగా ఉంటుంది. ఆమె బోర్లా పడుకున్నప్పుడు పాదం నేలమీద కాకుండా చిన్న చుట్టచుట్టిన తువ్వాలుపై ఆన్చుకుంటే, అలానే పొత్తికడుపు కింద మరో పల్చటి దుప్పటిని చుట్టముట్టి పెట్టుకుంటే సుఖంగా ఉంటుంది. ఒంటిమీద బట్టల బీరువాలోని బట్టలన్నీ ఉండకుండా ఒకే ఒక పలుచటి బట్ట (నైటీ లాంటిది) ఉంటే మంచిది.



మర్దనా చేయటానికి గాను మీరు ఆమె దగ్గర సరైనచోట కూర్చోవడం / నిలుచోవడం అవసరం. మీరుండే భంగిమ మీ వెన్నుకో, నడుముకో, భుజాలకో, మెడకో భారం కాకూడదు. కనుక ఆమె ముఖాన్ని మర్దించేటప్పుడు ఆమె తలవెనక నిలబడటం / కూర్చోవడం ఉత్తమం.

నడుమునీ, పొట్టని, ఛాతీని మర్దించేటప్పుడు ఆమె కాళ్ళ మధ్య కూర్చోవడం / నిల్చోవడం ఉత్తమం. (నిల్చునే ప్రసక్తి ఆమె నేల మీద కాక ఏ బల్ల మీదనో మంచం మీదనో పడుకుని, కాళ్ళను మంచం బయటకు చాచినపుడు వస్తుంది). చేతుల్ని, కాళ్ళను పట్టినప్పుడు పక్కన నిల్చో(కూచో) వచ్చు.

పొడి ఒంటిమీద మర్దనా చేయడానికి అనుకూలంగా ఉండదు. చర్మం పొడిగా ఉండటం వల్ల మర్దనా చేస్తే మండుతుంది. పౌదరు రాయటం ఓ పద్ధతి.దీనివల్ల మర్దనా చికిత్సగా ఉపయోగపడదు. కామప్రేరణ లక్ష్యమైతే ఇది బాగానే ఉపయోగపడుతుంది. కోల్డ్‌క్రీమ్, మాయిశ్చరైజరు లేదా ఆలివ్ ఆయిల్ వంటి ఆరిపోయే పల్చటి నూనె లాంటివి వాడటం మంచిది. వాటివల్ల చర్మానికి నిగారింపు వస్తుంది. చర్మం మెత్తబడుతుంది. కామప్రేరకంగానూ ఉంటుంది.

మర్దన చేసేటప్పుడు చేతుల్ని ముందుకే నడపడం సులువుగా ఉంటుంది. వెనక్కి నడుపుతూ మర్దించడం మీకు సౌకర్యంగా ఉండకపోవచ్చు (ఉంటే అలాగే కానివ్వండి. మీక్కూడా సౌకర్యంగా ఉండటమే ముఖ్యం).

(ఇప్పటివరకూ చెప్పినవీ, ఇకముందు చెప్పేవీ అన్నీ ఎవరు ఎవరికి మర్దనా చేసినా పనికొచ్చేవే! స్త్రీలకే వర్తించేటట్టుగా చెప్పడం జరగలేదు).

విధానం

లయబద్ధంగా చేతుల్ని ప్రయోగించడం ముఖ్యం. శరీరంలో ఒకచోట చేసే మర్దన విధానాన్ని అడ్డదిడ్డంగా కాకుండా ఒకే వేగంతో, ఒకే వ్యవధితో మర్దనా చేయడం వల్ల ఆటోమేటిగ్గా ఆ వ్యక్తికి లభించాల్సిన ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

చేతుల్ని ఒంటికి తాకించే ఉంచండి. చేతుల్ని ఒంటిమీంచి తీసి, మళ్ళీ తాకిస్తే కంటిన్యూటీ పోతుంది. మర్దనా పొందుతున్న వ్యక్తి దృష్టి మళ్ళిపోతుంది. ఒకచోట తీసిన చెయ్యి మరోచోట వేస్తే చక్కిలిగింతలో చల్లదనమో, గగుర్పాటో కలిగి, డిస్టర్బవుతారు. కనుక వీపు మీద మర్దనా చేసేక తొడలమీద చెయ్యాల్సివస్తే వీపునుంచి తొడల మీదకు చేతులు జరుపుకెళ్ళండి.

భాగస్వామి శరీరమంతటినీ మర్దించండి. ఏ అంగుళాన్ని విడిచిపెట్టకండి, ఆయా భాగాల మెత్తదనం, గట్టిదనం, సున్నితత్వం, బలహీనత, చక్కిలిగిలిగుణం వంటి తత్వాల గురించి అవగాహన మీకు ఏర్పడుతుంది. మీ భాగస్వామి ఏ విభాగంలో స్పర్శకి ఏరకంగా స్పందిస్తారో తెలుస్తుంది.

ఏ రకం స్పర్శ ఏ ఫలితాన్నిస్తుందో కూడా మీరు తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకి : నెమ్మదిగా, మృదువుగా చేసే మర్దనా నిద్ర పుచ్చుతుంది. కొద్దిగా గట్టిగా వేగంగా చేసే మర్దన పీడనాలు మనిషిని ఉత్తేజపరుస్తాయి.

ఎముక తగిలే ప్రాంతంపై తేలిగ్గా పైపైన మర్దించాలి. కొవ్వు, కండ అధికంగా ఉన్నచోట లోతుగా నొక్కుతూ మర్దించాలి. పిరుదులు, భుజాలు, నడుము వంటి చోట్లలో అరచేతులు వోపి శక్తికొద్దీ నొక్కవచ్చు.

స్ట్రోక్ చేసే విధానం నిమిష నిమిషమూ మార్చకుండా ఒకచోట ఒకరకం విధానాన్ని కొంతసేపు ప్రయోగించాకనే మరో విధానానికి మారాలి. క్షణక్షణం స్ట్రోకింగ్ మారిస్తే... కలుగుతున్న అనుభూతులు చెదిరిపోతాయి.

మీరు మర్దిస్తున్న / తాడిస్తున్న విధానం మీ భాగస్వామికి నచ్చకపోతే ఒకలాగ, నచ్చితే ఒకలాగ, ఇంకా కావాలంటే మరోలాగ శబ్దాలు చేయడం మంచిది. వాటిననుసరించి మీరు పద్ధతి మార్చచ్చు.

ఒంట్లోని ఆకర్షణీయమైన శరీరభాగాల వద్ద ఎక్కువసేపు గడపడం, అంత ఆకర్షణీయమైనవి కానిచోట్ల గబగబా ముగించెయ్యడం సరైనపని కాదు. ప్రతి అవయవానికీ, భాగానికి సమానమైన ప్రాధాన్యత నివ్వాలి. కాలి వేళ్ళ చిగురుల నుంచి తల వెనుక భాగం దాకా దేన్నీ విడిచిపెట్టకూడదు. చివరికి మర్మాంగ ప్రాంతం కూడా!

ఎదుటి వ్యక్తి అనారోగ్యంగా ఉన్నా, ఈ మధ్యనే ఏదేని ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా, ఎముకలు విరగడం, గాయాలు తగిలి ఉండటం లాంటివి జరిగినా మసాజ్ చేయవద్దు. అలాగే హృద్రోగాలు, వెరికోస్ వెయిన్స్, ఇతర రక్త ప్రసరణ దోషాలు, నడుంనొప్పి, నడుము జారడం వంటి దోషాలు ఉన్నా మసాజ్ చేయవద్దు. ఎందుకంటే మర్దన రక్త ప్రసారాన్ని, లింఫ్ ప్రసారాన్ని అధికం చేస్తుంది. నడుము బాధ లున్నవారికి ఉపకారం బదులు అపకారం జరగొచ్చు మరి!

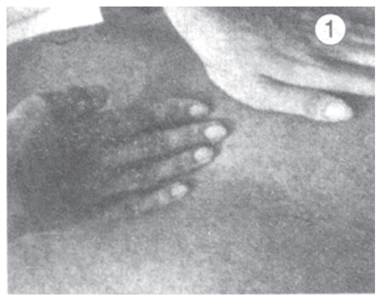
ఇక మర్దనాలో వాడే చేతి స్ట్రోకులు 3 రకాలుగా ఉంటాయి.

1. తేలికపాటి వత్తిడి: వేళ్ళు, అరచేతులు కలిపి నెమ్మదిగా నొక్కుతూ వొంటిపై జరపాలి.

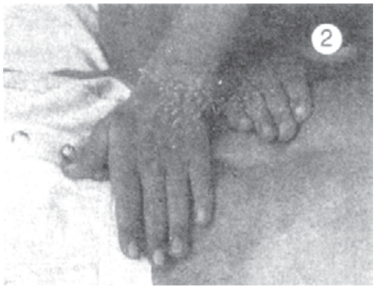
2. మధ్యస్థవత్తిడి: వేళ్ళు చర్మం మీద కొంత ఎక్కువగా అదమడం జరుగుతుంది. అరచేతికి, అరచేతి మడమకీ పని తక్కువ.

3. బలమైన ఒత్తిడి: అరచెయ్యి, వేళ్ళు కలిపి బలంగా ఒత్తడం జరుగుతుంది. ఇది రక్త ప్రసరణని ఉత్తేజపరుస్తుంది టెన్షన్ తగ్గిస్తుంది.

తేలికపాటి వత్తిడిని స్ట్రోకింగ్ (నిమిరే) పద్ధతిలో ప్రయోగించ వచ్చు. అంటే చేతుల్ని ఒంటిమీద పైనుంచి కిందకీ, కింద నుంచి



పైకీ రాస్తూ నిమరడమన్న మాట (పటం 1). చేతులు ఒంటిని పెద్దగా ఒత్తడం జరగదు. ఒట్టి స్పర్శ సుఖం మాత్రమే కలుగుతుంది. అలాకాక చేతుల్ని వర్తులాకారంగా కూడా తిప్పవచ్చు. చిన్న చిన్న చక్రాలుగా అరచేతుల్ని, వేళ్ళని కలిపి ఒంటి మీద తిప్పుతూ క్రమేణా ఆ చక్రాల్ని పెద్దవి చేయవచ్చు. దీని సర్కిలింగ్ (పటం 2) అంటారు. ఫేనింగ్ ప్రక్రియలో రెండు అరచేతుల్ని ఒంటిమీద పక్కపక్కనే వేయడం జరుగుతుంది. వేళ్ళన్నీ ఒకదానినొకటి ఆనుకుని ఉంటాయి. రెండు చేతుల్నీ ఒంటిమీద కావలసినంత దూరంగా తేలిగ్గా జరుపుకుంటూ నిలువుగా వెళ్ళాలి. అటుపైన రెండు అరచేతుల్నీ చెరో వైపుకు



అడ్డంగా నడిపిస్తూ మధ్యలో ఉన్న చర్మాన్ని ఇరు ప్రక్కలకూ సాగనివ్వాలి.

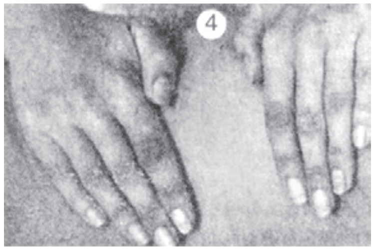
దీన్ని ఫేనింగ్ (Fanning) అంటాం.

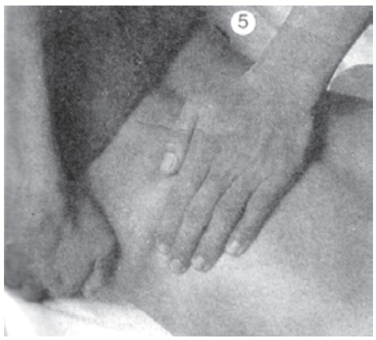
ఫెదరింగ్ అనే మరో పద్ధతి ఉంది. ఇందులో మీ చేతి వేళ్ల చిగుళ్ళను ఎదుటి వాళ్ళ చేతివేళ్ళని దుమ్ము దులుపుతున్నట్టుగా లేదా వీణ మీటుతున్నట్టుగా ఉపయోగించాలి.

ఓ మాదిరి ఒత్తిడితో స్ట్రోకింగ్ చేసే పద్ధతుల్లో స్ట్రెచ్చింగ్ (సాగదియ్యడం), గుప్పిటతో పెకిలించడం ముఖ్యమైనవి (ఫోటోలు 4, 5) స్ట్రెచ్చింగ్‌ని రెండు చేతులతోనూ చెయ్యాలి. రెండు అరచేతుల్నీ ఒంటిమీద మోపి కొద్దిగా అదుముతూ చర్మాన్ని చెరోవేపుకీ లాగాలి పటం (4).

పెకిలించడానికి ఒక చేతిని వాడితే చాలు. రెండో చేతిని సపోర్టుగా వాడుకోండి. ఒక చేతిని శరీరం మీద అన్చి మరో చేతి గుప్పిటతో చర్మాన్ని కండనీ పట్టుకుని ఓ మాదిరి ఒత్తిడితో బయటకి లాగి విడిచి పెడుతూండాలి (పటం 5), లేదా అరచేతిని అదిమి ఉంచి చేతి వేళ్ళకీ అరచేతికి మధ్యన ఆ కండని నొక్కి వదలాలి. పక్కలు (డొక్కలు) భుజాల అగ్రభాగం, పిరుదులు, దండచేతి కండరాలు – ఇలా కండరం లూజుగా ఉండే చోట ఎక్కడైనా ఈ పద్ధతి ప్రయోగించడానికి అనువైనది.

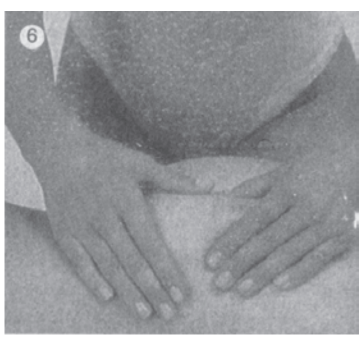
బలమైన ఒత్తిడిని మూడు విధాలుగా ఉపయోగించి మర్దనా చేస్తారు. (పటాలు 6, 7) పిసకడం, పట్టడం అనేవి ఈ కోవలోకి వస్తాయి. రెండు చేతుల్తో గాని, ఒక చేత్తో కాని కొంత కండభాగాన్ని పట్టుకుని నొక్కి వదలాలి. కొద్దిగా

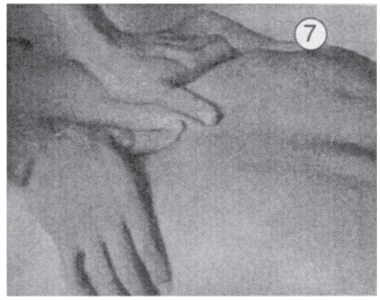




ముందుకి, పైకి లాగుతూ కూడా పిసకొచ్చు. అలా చేస్తూనే శరీరం మీద ముందుకీ వెనక్కీ చేతుల్ని జరుపుతూ ఆ భాగమంతటినీ అంచెలంచెలుగా పట్టాలి. సాంప్రదాయంగా కాళ్ళు పట్టే అలవాటులోని ప్రక్రియ ఇదే!

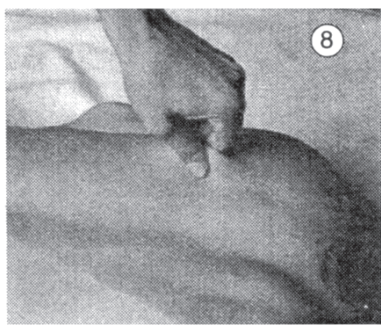
వేళ్ళని ఉపయోగించి కూడా పట్టడం, కొన్ని శరీర భాగాలకు అనువుగా ఉ



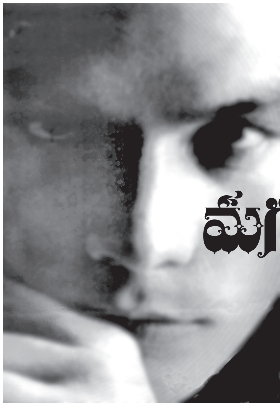


ంటుంది. వేళ్ళు కాబట్టి మరింత గట్టిగా కండలోకి గుచ్చి పట్టుకోవచ్చు. లేదా తక్కువ భాగాన్ని గట్టిగా నొక్కవచ్చు. వెన్నుపూసకి యిరువైపులా, భుజపు చిప్ప దిగువ భాగంలో చిన్న చిన్న వృత్తాలుగా ఈ విధానంలో మర్దించవచ్చు.

గిల్లినట్టుగా రెండు వేళ్ళ మధ్య చర్మాన్ని బిగించి పట్టుకుని పైకి లాగి వదలడం కూడా చక్కటి ఉపశమనం యిస్తుంది. ఇది జూలియస్ సీజర్‌కి చాలా యిష్టమైన పద్ధతట! ఒక దఫా చర్మాన్ని ఇలా పట్టి, లాగి, వదుల్తూనే మరుక్షణం ఆ పక్కనే మళ్ళీ చర్మాన్ని అందుకోవాలి. ఇలా ఆ భాగమంతా చర్మాన్ని పట్టి వదులుతూ దానికి రిలీఫ్ కలిగించాలి. నొప్పి పెట్టేలా గిల్లకూడదు సుమా!



మరి మర్దించే విధానాలు తెలుసుకున్నారు కదా! ఇరువురూ ఒకరి శరీరాలకొకరు మర్దన కలిగిస్తూ పొందవలసిన ప్రతి ఆనందాన్నీ పొందండి.



మగవాళ్ళ సామర్థ్యాన్ని పెంచే మార్గాలు

లక్షలాది మంది భారతీయ యువకులకీ, నడి వయస్కులకీ సెక్సు సామర్థ్యం గురించి భయాలున్నాయి. **తాము సమర్థులం కామేమో? సెక్సులో బలహీనుల మేమో? రతిని సంతృప్తికరంగా చేయ లేమేమో? భార్యని సుఖపెట్టలేమేమో?** ఇలా ఒకే అంశాన్ని పది రకాలుగా ఊహించు కొని భయపడుతున్నారు.

దీన్ని సెక్సాలజీ పరిభాషలో సామర్థ్య చింత (పెర్ఫామెన్స్ ఏంగ్జయిటీ) అంటారు. సైంటిఫిక్‌గా చెప్పాలంటే "ఒక మనిషి తను పాల్గొనబోయే లైంగిక కార్యకలాపంలో ఏదైనా సమస్య తలెత్తవచ్చన్న భావనకి బలీయంగా లోనవడాన్ని'' సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అంటాం. ఫలితంగా మగవాడిలో ఆదుర్దా, ఆందోళనలు ఏర్పడి అంగం స్తంభించకపోవడం, తగినంతసేపు అంగస్తంభనం నిలవకుండా మధ్యలో దృఢత్వం కోల్పోవడం, త్వరగా స్ఖలనమై పోవడం, లాంటివి జరుగుతాయి.

ఆదుర్దా ఉంటే సెక్సు వైఫల్యం ఎందుకు కలుగుతుంది?

సెక్సు, ఆదుర్దా రెండూ కూడా మనసుపై ఆధారపడిన అంశాలు. ఏది బలీయంగా ఉంటే దాని ప్రభావమే ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆదుర్దా నరాల వ్యవస్థపై తెచ్చే మార్పులు సెక్సువల్ స్పందనలకి అడ్డుపడతాయి.

కనుక ఇటు ఆదుర్దాగా ఉంటూనే అటు ఏం జరగనట్టు సెక్సులో పాల్గొనగలగడం సాధ్యం కాదు. మనసులో భయం ఉన్నా, కంగారున్నా, దడ ఉన్నా ... ఓ బాల్చీడు నీళ్ళు తోడి పట్టుకురా అంటే తేగలుగు తారు. చేతులు ఆ పనిని చేయగలవు. కాని అంగాన్ని స్తంభింప చేయమంటే చేయలేరు. అదీ తేడా!

సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఏయే రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది?

పురుషుడి విషయంలో సెక్సువల్ పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ప్రభావం ప్రధానంగా అంగస్తంభనం మీద, భావప్రాప్తి-స్ఖలనాల మీదనే ఉంటుంది. దానివల్ల :

- అంగం ఆ సమయంలో అసలే స్తంభించక పోవచ్చు.

- ప్రణయకళ (**ఫోర్ ప్లే) సమయంలో చక్కగా స్తంభించి, తీరా అంగ ప్రవేశం చేయబోయే టైంకి తటాలున మెత్తబడి పోవచ్చు.**

- **అంగప్రవేశం చేసి కొద్ది స్ట్రోకులిచ్చేసరికి మెత్తబడి పోవచ్చు** (స్ఖలనం కాకుండానే)

సాధారణంగా ఏం జరుగుతుందంటే ఈ వ్యక్తి తన ఫెర్మార్మెన్స్ (నిర్వహణ, సామర్థ్యం) మీద దృష్టి ఎక్కువగా కేంద్రీకరిస్తాడు. ప్రణయ సమయంలోనూ, రతి సమయంలోనూ కలిగే సుఖానుభూతు లను ఆస్వాదించాల్సింది పోయి 'చెయ్యగలనా లేదా' 'ఎంతో బాగా చెయ్యాలి' లాంటి విషయాలపై మనసు ఫోకస్ అవడంతో సమస్యలేర్పడతాయి.

అదీగాక ఆదుర్దాకి ప్రాతిపదిక భయమే. వాసిలో తేడా తప్ప రెండూ ఒక్కలాంటివే.



బాగా పెర్ఫార్మ్ చెయ్యకపోతే స్త్రీ ఏమనుకుం టుందోనన్న భయం, పనికిరానివాడిగా జమకట్టేస్తుందన్న భయం – ఇలాంటివి అంతర్లీనంగా పనిచేస్తాయి. **వాటివల్లనే మొదటికి మోసం వస్తుంది.**



ఆడవాళ్ళలో ఈరకం ఆదుర్దాలుండవా?

ఆడవాళ్ళలో కూడా ఇదే రకం సమస్య లున్నాయి. ఎటొచ్చీ వాళ్ళకి మగవాడిని తృప్తి పరచి తన స్త్రీత్వాన్ని ఋజువు చేసుకోవా లన్న ఆరాటం ఉండదు కనుక దాన్ని పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ అనం. వారికి ఏంగ్జ యిటీ కారణంగా భావప్రాప్తి లేటవుతుంది లేదా కలగదు. కనుక భావప్రాప్తి లోపం అంటాం.

కొందరికి అంగప్రవేశ భయం ఉంటుంది. అది తీవ్రంగా ఉంటే పురుషుడు రతికి ప్రయత్నించినపుడు, అలాగే డాక్టరు యోని పరీక్షకి ఉపక్రమించినపుడు, ఆ స్త్రీ భయాందోళనలకు లోనై ఆమె యోని కండరాలు ఆకస్మికంగా ముడుచుకుపోయి అంగప్రవేశం అసాధ్యమవుతుంది. దీన్ని వెజైనస్మస్ అంటాం.

పురుషుల విషయంలోలాగే వీరికీ బోలెడంత సెక్స్ థిరపీ, కౌన్సిలింగ్ అవసరమౌతాయి.

పురుషుల సామర్థ్య భయాన్ని పోగొట్టేందుకు చికిత్స ఏమిటి?

మానసికంగా బలంగా ఏర్పడ్డ అభిప్రాయాన్ని (cognitions) మార్చే cognitive, behaviour చికిత్సా విధానాలు సత్ఫలితాలిస్తాయి. ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఉపయోగించుకొని అనేక మంది అనేక చికిత్స పద్ధతులు రూపొందించారు. వాటిల్లో మాస్టర్స్, జాన్సన్‌లు రూపొందించిన సెన్సేట్ ఫోకస్ పద్ధతి బాగా ఆదరణ పొందింది. మంచి రిజల్ట్సు యిస్తోంది.

ఈ పద్ధతిలో 'భార్యను సుఖపెట్టడం' అనే "కార్యనిర్వహణ" నుంచి దృష్టిని (ఫోకస్‌ని) యిద్దరూ కలిసి సుఖం సంపాదించుకోవడం మీదకి మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

అలాగే జననాంగాలు, రొమ్ములు, పెదవులు అని ఏవో 3–4 భాగాల మీద దృష్టి ఫోకస్ చేయడం మాని, శరీరం ఆద్యంతమూ కామకేంద్రంగా గుర్తించి ప్రతి అంగుళం నుంచీ ఆనందాన్ని ఆస్వాదిం చడం మీదకు మళ్ళించడం జరుగుతుంది.

గమ్యం చేరుకోవడం (ఆర్గాజమ్) కంటే ప్రయాణించడమే ఎక్కువ ఆనందకరమని గుర్తించేలా తర్ఫీదు యివ్వటం జరుగు తుంది.

ఎప్పుడైతే ఆనందం గమ్యంలో (భావప్రాప్తి) కాదు ప్రయాణం (ప్రణయంలో) ఉందని గుర్తిస్తాడో అప్పుడిక పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ ఉండదు. కనుక స్తంభన సమస్యలు కలగవు.

కాని దీనంతకూ కొన్ని వారాల శిక్షణ అవసరపడుతుంది.

మరైతే మందులేం లేవా?

ఉన్నాయి. ఏంగ్జయిటీని తాత్కాలికంగా తొలగించి 'ముందు నేనూ పెర్ఫామ్ చేయగలను' అనే ధీమా కలిగించడానికి మందులు వాడవచ్చు. **వైటెక్సు, సఫేద్‌ముస్లి, ఎక్స్‌టోన్** లాంటి ఔషధాలు తగిన మోతాదులో వాడితే సత్ఫలితాలొస్తాయి.

అయితే తనకు కావలసిన ఫలితం వచ్చేక, అంతటితో వదిలెయ్యకుండా పురుషుడు ప్రణయకళా విధానాలను నేర్చుకొని సెన్సేట్ ఫోకస్‌ని నేర్చుకొని జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి.

కేవలం మందులతో సరిపెట్టుకోవాలని చూడకూడదు. పాయసాన్ని గడగడ అర నిముషంలో తాగేసి అమ్మయ్య అనుకోడానికీ, పదినిముషాలపాటు గుక్క గుక్కకీ రుచిని ఆస్వాదిస్తూ తీసుకొని, ఆహా! అని తృప్తితో త్రేన్చడానికీ ఎంత తేడా ఉంది?

అంతకు ఎన్నో రెట్లు తేడా ఉంటుంది.

ప్రణయానికీ, ఒట్టి సెక్సుకీ మధ్య!

కొంతమంది మగవాళ్ళు తమకి తమ భార్యల వల్ల అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలగడం లేదని... (అంగ చూషణ ద్వారా తాము భావప్రాప్తి "పొందలేక పోతున్నా"మని) వాపోతుంటారు. మరి ఇదికూడా పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ క్రింద వస్తుందా?

వస్తుంది. కాని యిక్కడ అర్థం చేసుకోవలసిందేంటంటే ప్రతిదానికీ ఓ విధానమంటూ ఉంటుంది. ఆ విధానం మనిషి మనిషికీ మారొచ్చు. ఆ విధానం ప్రయోగం ద్వారా తెలుసుకునే వరకూ ముఖరతిద్వారా భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. అదీగాక కొందరికి మౌఖిక ప్రేరణ వల్ల అసలే భావప్రాప్తి కలగకపోవచ్చు. అలా కలగకపోవడం లోపం కాదని, కలిగినంత మాత్రాన అది గొప్ప కాదనీ... గుర్తించడం అవసరం.

ఈ రకం పెర్ఫార్మెన్స్ ఏంగ్జయిటీ మేం ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ చూస్తున్నాం. మన వెబ్‌సైట్ (www.abhisarika.com) ద్వారా విదేశాలనుండి సందేహాలు, సమస్యలు పంపే మహిళలు అనేకమంది "నేను నా బాయ్‌ఫ్రెండ్/భర్తకి అంగచూషణ ద్వారా భావప్రాప్తి కలిగించలేకపోతున్నాను. దీనివల్ల అతనికి నేను దూరమౌతానని భయపడుతున్నాను. నా అసమర్థతను పోగొట్టుకునేదెలా?" అంటూ రాస్తుంటారు.

నిజానికి అది ఆమె అసమర్థత కాదు. అతని అంగశీర్షంలో నాడుల నైశిత్యం తక్కువగా ఉండొచ్చు. సుంతీ వగైరాల వల్ల తగ్గి ఉండొచ్చు. అది ఆమె తప్పూ కాదు, అతని తప్పూ కాదని గుర్తించాలి.

కొంత మంది స్త్రీలు (చాలా అరుదే అనుకోండి!) కేవలం రొమ్ముల్ని ప్రేరేపించినంత మాత్రాన భావప్రాప్తి పొందగలరు. ప్రతి ఒక్కరూ 'నాకు అలా అవటం లేదు' అని బాధపడితే సాధ్యమవుతుందా? అలాగే ఇదీను.

ఏది ఏమైనా అన్ని సెక్సు సమస్యలకీ పరిష్కారం PLISSIT ద్వారా లభిస్తుంది. అంటే ఏంటో తెల్సా?

P = Permission. ఫర్వాలేదు, కానియ్ అని ఓకే చెయ్యడం.

L I = Limited Information. అవసరమైన మేరకు సమాచారం ఇచ్చి సందేహం తొలగించడం.

SS = Specific Suggestions. వారి సమస్యకు తగిన ప్రత్యేక సలహాలివ్వడం.

I T = Intensive Therapy. ఇహ లాభం లేదు ఓ పట్టు పట్టాల్సిందేనని పూనుకొని లోతైన చికిత్సకి ఉపక్ర మించడం. అది మందులు కావచ్చు, సెక్స్ థెరపీ కావచ్చు, ఆపరేషన్లు కావచ్చు.... అన్నీ చెరికొంతా కావచ్చు.

మొత్తం మీద సెక్సు సమస్యలకి కొంత పరిష్కారం శాస్త్రీయ సెక్సు విజ్ఞానం మీద, కొంత చికిత్స మీద ఆధారపడుతుంది. ✤



ఓడితేనే, గెలుస్తారు!

భార్యాభర్తల మధ్య వాదోపవాదాలు చెలరేగడం పరిపాటి. అవి యుద్ధంగా మారిపోకూడదంటే .. మీరే గెలవాలను కుంటే కాస్తంత ఓడిపోవటం అలవాటు చేసుకోండి! ఓడుట గెలుచుటకొరకే అన్నమాట! ప్రేమబంధం ఉన్నచోట మీరు ఓడినదానికి రెట్టింపు గెలుచుకోగలరన్నది సత్యం.

మీకిష్టమైన వ్యక్తులతోను, చిరకాలం కలిసి జీవించాల్సిన వ్యక్తులతోను వాదాలకు దిగాల్సిన సందర్భాలొస్తే ఒకటే జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి:

ఏ విషయంలో మీ యిద్దరికి పడదో దాన్ని పక్కకు నెట్టి ఏది సరిపడుతుందో దానికే ప్రాధాన్యత యివ్వండి. అప్పుడు– వాదనే రాదు. వచ్చినా వివాద మవ్వదు. అయినా తగాదాగా మారదు. తెలిమబ్బులా తేలిపోతుంది.

కాపురాల్లో ఎక్కువ సమస్యలు డబ్బు ఖర్చు పెట్టడం దగ్గరా, ఏది కొనాలో ఏది కొనకూడదో అనే విషయం దగ్గిరా వస్తాయి. కాని అసలు విషయం అది కాదు. పైకి యిలాంటి చిన్న విషయాలు గొడవకి కారణంగా కనిపించినా....

ఎవరు ఎవరి మీద అధికారం కలిగి ఉండాలి? ఎవరు చెప్పినమాట ఎవరు వినాలి? అనే అధికారం కోసం పోరాటమే అసలు కారణం (పవర్ స్ట్రగుల్).

చదువుకున్నా, లేకపోయినా ఆలోచన, వివేచన ఉన్న దంపతులెవరైనా ఈ పరిస్థితిని తేలికగా తప్పించవచ్చు. (నేను చెప్పిందే రైటు. నువ్వెపుడూ తప్పే–అనే మనస్తత్వం ఉండేవాళ్ళకి ఈ సలహా తలకెక్కకపోవచ్చు.)

చాలామంది అనుకుంటారు. భార్య (భర్త) చెప్పినట్టు వినడమంటే వాళ్ళ ముందు తాము వీక్ అయిపోయినట్టే అని, వారికి లొంగిపోవడమేనని!

అవి పొరపాటు అభిప్రాయాలు. దాంపత్యంలో ఎవరైనా ఆశించేది ఏమిటి?

ప్రేమించబడటం, ప్రేమించడం....

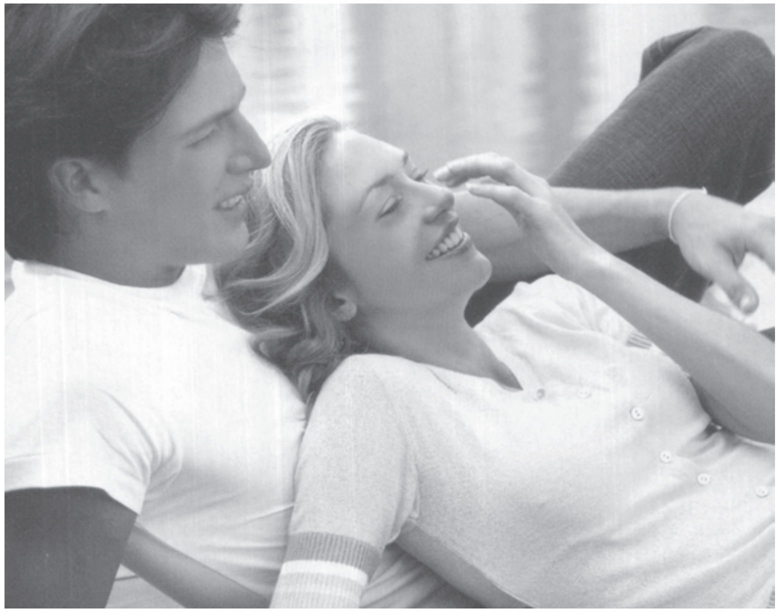
సంతోషంగా, సురక్షితంగా ఉండటం... వికాసం పొందడమూ...లాంటి అన్యోన్యం ఆధారపడే అంశాలే కదా!

ప్రేమానుబంధం ఒక పూలతోట లాంటిది. ఈ తోటలో మనల్ని మనం నాటుకొని, పెంచి పోషించుకుని మధురఫలాలను పండించుకుంటాం.

ఈ తోటలోనే మన జీవితభాగస్వామికి మనతో సమానమైన చోటిచ్చి వారు కూడా మనతో సమంగా అభివృద్ధి చెందేటట్టు చూసుకుంటాం.

దాంపత్యమంటే జోడెడ్ల కాడి లాంటిదని మనవాళ్ళంటారు. దాంపత్యంలో మనకి కావాలసింది మనం పొందాలంటే, జీవిత భాగస్వామికి కూడా తన వంతు వాటా లభించాలి.

మీ భాగస్వామికి యిష్టమైనది మీకు యిష్టం లేకున్నా...వారి సంతోషం కోసం కొంత సమయమూ, ప్రయత్నమూ కేటాయించడంవల్ల వారిని ఎంతో ఆనందపరచిన వారవుతారు. మీరు మీ వాళ్ళని ఎంత ఆనందపరుస్తారో అంతగానూ వాళ్ళు మిమ్మల్ని సంతోష పెట్టాలని చూస్తారు. వాళ్ళ ఆనందం కోసం మీరు ఏదైనా కోల్పోవలసివస్తే అది త్యాగమూ కాదు, ఓటమీ కాదు! మీకు అది గెలుపే!



రొటీన్‌ని విడిచిపెట్టండి.

రొటీన్ రొమాన్సుని చంపుతుంది. మనిషి అతిత్వరగా బోరుకొట్టిపోతాడు. అందుకే మనిషి వైవిధ్యాన్ని (వెరైటీని) కోరుకుంటాడు. ఒకేరకం ప్రవర్తనకి అలవాటు పడిపోకండి. మీ ప్రేమికుడికి, మీ జీవితభాగస్వామికి తరుచు ఆశ్చర్యకరమైన మార్పులు రుచి చూపిస్తూ ఉండండి.

అది సెక్సులో కానీండి. వంటలో కానీయండి, షికారు, సినిమా కెళ్ళడం విషయంలో కానీండి. దైనందిన జీవితంలో ఏ అంశంలోనైనా సర్ప్రయిజ్! వెరయిటీ వల్ల, మార్పువల్ల కలిగే ఉత్సాహం, ఆనందం అద్భుతంగా ఉంటాయి. మీ జీవిత భాగస్వామి ఆశించేదాన్ని వారు ఊహించని సమయంలో యిచ్చి ఆనందపరచవచ్చు.

సెక్సుకి టైంటేబులు పెట్టుకోకండి. ఎప్పుడు బుద్ధిపుడితే అప్పుడు (అన్నీ అనుకూలిస్తే) కానిచ్చెయ్యండి.

మీకు పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, బాధ్యతలూ ఉండి వారి సంరక్షణ చూసే బాధ్యత మీపైన ఉంటే మీకంటూ మీరు ఒక టైం కేటాయించుకోండి. ఆ టైంలో మిమ్మల్నెవరూ డిస్టర్బ్ చెయ్యకుండా కట్టడి చేసుకోండి.

పిల్లలు యింట్లో లేని వేళ చూసుకోండి. లేదా వాళ్ళని పనిపై బయటకి పంపండి. ఇంటిదగ్గర ఉన్న వేళల్లో కొంతసేపు భార్యతో (భర్తతో) గడపండి. అలా చెయ్యకపోతే ఎటాచ్ మెంట్ పెరగదు. సెక్సు యాంత్రికంగా, మొక్కుబడి వ్యవహారంగా మారుతుంది.

"నా భర్తకి తీరిక సమయమంటూ ఉండదు. ఎప్పుడూ బిజీబిజీ. కాని రోజూ కనీసం అరగంటయినా నాదగ్గర కూచుని ఏదోపన్లో సాయంచేస్తూ కబుర్లు చెబుతూ, నాతో గడుపుతారు. ఒక కొత్తచీర కొంటే లేని ఆనందం రోజు కాస్సేపు గడపడంలో కలుగుతుంది'' అంటారొక డిప్యూటీ కలక్టరు గారి భార్య. షి ఈజ్ రైట్!

మానసిక అనుబంధం బాగా వుండే వారికి సెక్సుబంధం కూడా మధురంగా ఉంటుంది.

ఇన్నాళ్ళయింది ఆ పాటి తెలీదా?

మీకేం కావాలో, ఏం యిష్టం లేదో, మీకే బాగా తెలుసు. అది ఎదుటి వాళ్ళు తమంత తామే గ్రహించుకొని నడుచుకో వాలని ఆశించకండి. 'పెళ్ళయి ఇన్నాళ్ళ యింది. నాకేం కావాలో యింకా నువ్వు తెలుసుకోలేదా?' అని ఎన్నడూ అనుకో కండి. మీ మనసులోనిది కోరి పొందడం తప్పు, అవమానం, చిన్నతనమూ ఏమాత్రం కాదు. ఎదుటివాళ్ళు గ్రహించా లని మీరనుకుంటున్నప్పుడు వాళ్ళు గ్రహించకపోతే నిరుత్సాహపడేది, బాధపడేదీ మీరే. అంటే మీ ఎక్స్‌పెక్టేషన్ వల్ల నష్టం మీకే!

చెప్పి చేయించుకోవడంలో థ్రిల్ ఏముందంటారు కొందరు. చెప్పకపోతే ఆ ప్లెజరు కూడా ఉండదు. అలాగే మీకు నచ్చని విషయాన్ని దాచుకుంటే రిలీఫ్ కూడా ఉండదు.

★



దయాబిటిస్ తెచ్చే సెక్సు సమస్యలు

మనదేశ జనాభాలో సుమారు 3.6 కోట్ల మంది షుగర్ వ్యాధి (దయాబిటిస్) తో బాధపడుతున్నారు.

మన రక్తంలోని చక్కెర పదార్థాలను రసాయనికంగా జీర్ణంచేసే ఇన్సులిన్ అనే ఒక ఎంజైము లోపించడం వల్ల కాని; ఆ ఇన్సులిన్ దాని శక్తి సామర్థ్యాలు కోల్పోవడం వల్లకాని; శరీరం దానికి సరిగా స్పందించక పోవడం గాని, లేదా వీటిలో కొన్ని కలిసి ఉండటం వల్ల కాని షుగర్‌వ్యాధి కలుగుతుంది.

ఫలితంగా రక్తంలో ఉండాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువస్థాయిలో షుగర్ మిగిలిపోవడమూ, అందులో కొంత మూత్రంతోపాటు బయటకు పోతూండటమూ జరుగుతాయి. వీలైనంత షుగర్‌ని బయటకి పంపించేసే ప్రయత్నంలో శరీరం పదేపదే మూత్రం విసర్జన చెయ్యాలని చూస్తుంది. శరీరంలో షుగర్ అధికమైపోతే అది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

దయాబిటిస్ ఉన్నవారిలో సుమారు 10 శాతం మందికి మాత్రమే ఇన్సులిన్ ఇంజెక్షన్లతో చికిత్స అవసరమవుతుంది. మిగతావారికి ఇతర మందులతో వైద్యం చేసి షుగర్‌ని అదుపులో పెట్టాల్సి వస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయడానికి మందులెంత ముఖ్యమో, ఆహార నియమాలు ట్రిక్టుగా పాటించడమూ, ఎక్సర్‌సైజు చేయడమూ, కొన్ని అలవాట్లు మానుకోవడమూ అంత ముఖ్యం.

చాలాకాలంపాటు షుగర్‌పై కంట్రోలు లేకుండా ఉండే డయాబెటిస్ పేషెంట్లలో చాలా ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. బి.పి. పెరగడం, హృద్రోగాలు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థకి సంబంధించిన సమస్యలు; పాదాలు, కన్ను, మూత్రపిండాలకి సంబంధించిన సమస్యలు, సెక్సు సమస్యలు మొదలైనవి ఏర్పడతాయి.

సెక్సు సమస్యలు

నూటికి 50 మంది డయాబిటిస్ పేషెంట్లకి అంగస్తంభన సమస్య ఏర్పడుతుంది. అది కూడ డయాబెటిస్ వచ్చిన వెంటనే కాదు! దీర్ఘకాలం పాటు షుగర్ కంట్రోలు సరిగా జరగక పోతేనే! అందరికీ కామవాంఛ మామూలుగానే ఉంటుంది. అది తగ్గదు. ఓ 50% మందికి ఏ సెక్సు సమస్యలూ రావు.

నూటికి ఒక్కరికి స్ఖలనం అవ్వకుండా వీర్యం మూత్రపు సంచిలోకి మళ్ళిపోయి, మూత్రంతోపాటు బయటకు పోతూంటుంది (retrograde ejaculation)

డయాబెటిక్ స్త్రీలలో 3వ వంతు మందికి వ్యాధి బయటపడిన 4-6 సంవత్సరాలనుంచీ భావప్రాప్తి సమస్య ఏర్పడుతుంది. రతిలో పరాకాష్టకి చేరుకుని భావప్రాప్తి పొందడం కష్టమవుతుంది. అది గాక, యోని స్రావాలలో కూడా స్వల్పంగా షుగర్ ఉండటం వల్ల యోని కాండిడా ఇన్ఫెక్షనుకి లోనై దురదలు, తెల్లబట్ట కలుగుతుంటాయి. (అదే విధంగా పురుషుడికి కూడా అంగశీర్షం దురద పెట్టటమూ, పగలడమూ, గోకినా, నలిపినా ఎర్రబడి ఒరుసుకోవడమూ జరుగుతాయి.) కొందరికి యోనిస్రావాలు తగ్గుతాయి. కొందరు స్త్రీలకి కామవాంఛ తగ్గుతుంది.

పురుషుడి స్తంభన సమస్య విషయానికొస్తే ఈ సమస్య ఏర్పడటానికి ప్రధాన కారణం అతని పురుషాంగంలో ఉండే నరాలచిగుళ్ళు షుగర్ వ్యాధివల్ల నైశిత్యం పోగొట్టుకోవడమే (పెరిఫరల్ న్యూరోపతీ). ఫలితంగా కామసంకేతాలు, ఆజ్ఞలు ప్రసరింప చేయడంలో అవి విఫలమవుతాయి. దాంతో అంగం సరిగా స్తంభించదు.

కొద్దిమందిలో పురుషాంగం లోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు షుగర్ వ్యాధివల్ల పాడై, అంగం స్తంభించడానికి తగినంతగా రక్త ప్రసారం అంగంలోకి జరగదు. ఈ రకంగా స్తంభన

వైఫల్యం కలుగుతుంది.

అయితే ఒకొక్కరికి "షుగర్ వల్ల నపుంసకత్వం వస్తుంద"నే "విజ్ఞానం" వల్ల ఆందోళనతో స్తంభన వైఫల్యం ఏర్పడు తుంది. అది మానసిక నపుంసకత్వమే.

కొందరికి షుగర్ వ్యాధివల్ల కలిగే యితర ఆరోగ్య సమస్యలు, తను రోగినైపో యానన్న బాధ, డిప్రెషను సెక్సు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. వీరందరికి సైకో సెక్సువల్ థెరపీ మంచి ఫలితమిస్తుంది.

డయాబిటిక్ నపుంసకత్వంలో అంగ స్తంభన సమస్య ఒకేసారి వచ్చిపడదు. పూర్తిగా అంగస్తంభనం పోవడం కూడా జరగదు. సమస్య నెమ్మదిగా ప్రారంభమై కొన్ని నెలల్లో క్రమక్రమంగా ఎక్కువై కొంతకాలానికి రతిచేయడానికి సరిపోనంత తక్కువ స్థాయికి స్తంభనం దిగజారుతుంది.

డయాబిటిక్ నపుంసకత్వానికి నరాల వ్యాధి (పెరిఫరల్ న్యూరోపతీ) ప్రధాన కారణం కనుక, ఆ వ్యాధిని పూర్తిగా బాగుచేసే అవకాశం లేదు కనుక... నపుంసకత్వ చికిత్స కొద్దిగా కష్టం. కొన్ని మందులే పనిచేస్తాయి. ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని, మనస్తత్వాన్ని బట్టి మందులు ఇవ్వడం, కృత్రిమ స్తంభకకాంగాలు (ప్రోస్తసిస్) అమర్చడం, ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు సూచించడం జరుగుతాయి.

థైరాయిడ్ సమస్యలు

సెక్సు సమస్యలకి, సంతానం కలగక పోవడానికి గల 'హార్మోను దోషాలు' ఒక ముఖ్యమైన కారణమని అనేకసార్లు చెప్పుకున్నాం. ఈ సంచికలో థైరాయిడ్ గ్రంథి) దోషాలను పరిశీలిద్దాం!

హార్మోను అంటే ఏమిటి?

హార్మోను అనేది శరీరం ఉత్పత్తి చేసే ఒక శక్తివంతమైన రసాయన పదార్థం. కొద్ది మొత్తంలో విడుదలై పెద్దమొత్తంలో శరీరం మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది హార్మోను.

అవసరమైన సమయాల్లో విడుదలై శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన విధుల్ని జరిగే టట్టూ, జరగకుండానూ చూడటం వీటి పని.

మన శరీరంలో రకరకాల హార్మోను గ్రంథులున్నాయి. ఒక్కొక్క గ్రంథీ కొన్ని రకాల హార్మోనుల్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక్కొక్క హార్మోనూ శరీరంలో కొన్ని ముఖ్య ప్రక్రియల్ని నియంత్రిస్తుంది. థైరాయిడ్, పేరాథైరాయిడ్, ఎడ్రినల్, టెస్టిస్, ఓవరీ, థైమస్, స్ప్లీను – ఇవన్నీ రకరకాల హార్మోను గ్రంథులు.

థైరాయిడ్ గురించి...

థైరాయిడ్ గ్రంథి కంఠం వద్ద చర్మం క్రింద ఉంటుంది. 1656వ సం॥లో ఒక మహానుభావుడు కంఠంలోని ఖాళీ ప్రదేశాలకు కప్పులా (షీల్డులా) పని చేస్తుందని భావించి దీనికి కవచావయవం (థైరాయిడ్) అని పేరు పెట్టాడు. అది అతి ముఖ్యమైన హార్మోను గ్రంథి.

అది ఏం పని చేస్తుంది?

'అది ఏం పని చెయ్యదు?' అని అడగడం మేలు. ఎందుకంటే శరీరంలో థైరాయిడ్ ప్రభావం చూపించని విధి లేదు.

పిల్లల్లో పెరుగుదలకీ, మనిషిలో శరీర విధులన్నిటినీ నిర్వహింపజేయడానికీ థైరాయిడ్ హార్మోను ఉపయోగపడుతుంది. ప్రొటీన్ల తయారీ, కణంలోని ఎంజైమ్ వ్యవస్థ రెగ్యులేషన్, కణాల శ్వాసక్రియకి, కార్బో హైడ్రేట్లు కొవ్వులు, విటమిన్లు జీర్ణం కావడా నికి తోడ్పడుతుంది. మనిషి శరీరం బరువుని, జీవక్రియల వేగాన్ని, గుండె వేగాన్ని, రక్తం ప్రసరణని, రక్తపు రాశిని, బి.పి.ని, శ్వాసక్రియ ని, జీర్ణక్రియల్ని, నరాల వ్యవస్థని, కండరాల్ని, నిద్రని, సెక్సుని, ఇతర హార్మోను గ్రంథుల్ని.... నియంత్రించడం కాని, ప్రభావితం చెయ్యడం కాని థైరాయిడ్ పని.

థైరాయిడ్ లోపం

థైరాయిడ్ హార్మోను ఉత్పత్తి అవ్వాలంటే శరీరానికి అయొడిన్ లభించాలి. అయొడిన్ లోపం గల ఆహారం తీసుకునేవారికి థైరాయిడ్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి అనేక శారీరక సమస్యలు ఏర్పడతాయి.

థైరాయిడ్ లోపానికి ఒక కారణం థైరాయిడ్ గ్రంథికే ఉత్పత్తి సామర్థ్యం లోపించడం కాగా, మెదడులోని పిట్యూటరీ గ్రంథి లేదా హైపోథాలమస్‌కి సంబంధించిన లోపాలవల్ల కూడా థైరాయిడ్ లోపాలు ఏర్పడతాయి.

థైరాయిడ్ లోపిస్తే (హైపోథైరాయిడిజమ్) నిస్త్రాణ, నీరసం, త్వరగా అలసిపోవడం, చర్మం పొడిబారి మొరకుగా తయారవడం, చలి తట్టుకోలేక పోవడం జరుగుతాయి. మాట నెమ్మది అయిపోతుంది. జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుంది. మల బద్ధకం, కండరాల నొప్పులు కలుగు తాయి. మనిషి బరువు పెరుగుతాడు. కొందరికి మొహం ఉబ్బుతుంది. గొంతు బొంగురు పోతుంది. గుండెదడ, గుండెవాపు, నరాల వ్యాధులు (న్యూరోపతి) కలుగుతాయి.

థైరాయిడ్ శరీరంలోని ప్రధాన విధుల న్నింటినీ నియంత్రిస్తుంది కనుక ఏ వయసులో థైరాయిడ్ లోపం ఏర్పడిందనే దాన్ని బట్టి ఫలితాల తీవ్రత ఉంటుంది.

పుట్టుక నుంచీ కాని, బాల్యంలో కాని హైపోథైరాయిడిజం ఏర్పడి, చికిత్స జరగక పోతే శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి లోపించి మరుగుజ్జుతనం (క్రెటినిజం) ఏర్పడుతుంది. ఏర్పడ్డాక దాన్ని మార్చడం అసాధ్యం.

ఒక వయసొచ్చేక ఏర్పడే థైరాయిడ్ లోపాన్ని మందులతో నయం చేయవచ్చు. చాలామందిలో థైరాయిడ్ లోపం పైకి కనిపించనంత తక్కువగా ఉంటుంది. అనుమానం వచ్చి చేసే పరీక్షల్లో తప్ప దొరకదు.

థైరాయిడ్ లోపం ఎందుకనో కాని మగవాళ్ళలో కంటే ఆడవాళ్ళలోనే ఎక్కువ!

థైరాయిడ్ ఎక్కువగా తయారవడం

అవసరం కంటే ఎక్కువగా థైరాయిడ్ హార్మోన్లు ఉత్పత్తయితే ఏర్పడే పరిస్థితిని హైపర్ థైరాయిడిజం అంటాం. థైరోటాక్సికోసిస్ అని కూడా దీనికి పేరు.

థైరోటాక్సికోసిస్‌లో రకాలున్నాయి. అందులో తరుచుగా కనిపించేది 'గ్రేవ్స్ డిసీజ్'. ఇది కూడా మగవాళ్ళలో కంటే ఆడ



వాళ్ళలో 7 రెట్లు ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది. కంఠంవాపు (గాయిటర్), కళ్ళు ఉబ్బి పొడుచుకు రావటం, రక్తంలో యాంటీ థైరాయిడ్ ఏంటీ బాడీలుండటం, చర్మం ఎప్పుడూ వెచ్చగా, తేమగా ఉండటం, అతి చెమటలు, గుండెదడ, పేషెంటు ఓవర్ యాక్టివ్‌గా, నెర్వస్‌గా ఉండటం, కుదురుగా కూర్చోక కాలుగాలిన పిల్లిలా తిరగటం, అలసట, నిస్సత్తువ, వణుకు, వేడి ఎక్కువసేపు భరించలేకపోవడం, ఆకలి పెరగడం, బరువు తగ్గడం లాంటివి దీని లక్షణాలు.

థైరాయిడ్ సమస్యకి సంబంధించి మనం గుర్తించాల్సిన ఒక ముఖ్య విషయం ఏమంటే దీన్ని ఆటోయిమ్యూన్ డిసీజ్ అంటారు. అంటే మన థైరాయిడ్ గ్రంథికి వ్యతిరేకంగా మన శరీరమే ఏంటీబాడీలను (శత్రు సంహారక పదార్థాలను) తయారు చేసి, థైరాయిడ్ ఉత్పత్తి కాకుండా అడ్డుపడుతుంటుంది. స్వంతపార్టీలోని వెన్నుపోటు కేండిడేట్లన్న మాట!

థైరాయిడ్ - సెక్సు సమస్యలు

థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉన్నా, అధికంగా ఉన్నా కూడా సెక్సు సమస్యలు కలిగే అవకాశం ఉంది. అయితే అందరికీ ఉండవం డోయ్! పైగా అందరికీ ఒకేలాంటి సమస్యలు కూడా రావు. ఒకోసారి పరస్పర విరుద్ధమైన లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి. మొత్తం మీద చాలా మందికి ఏదో రకం సెక్సు సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

- పురుషుల్లో 80% మంది హైపోథైరాయిడ్ పేషెంట్లకి కామవాంఛ తగ్గుతుంది.

- అందులో 40-50% మందిని నపుంస కత్వం కూడా వరిస్తుంది. (పురుష హార్మోను ఉత్పత్తి మందగించడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది.

- స్త్రీలలో 80% మందికి సెక్సులో త్వరగా ఉద్రేకం కలగదు (ఎగ్జయిట్ మెంట్ ఫేజ్ డిజార్డరు).
- సుమారు 35% మందికి భావప్రాప్తి కలగకపోవడం సమస్యగా ఉంటుంది.
- 35% మంది స్త్రీలకి అతి ఋతుస్రావమూ, 10%కి బహిష్టులు ఎగిరించడమూ జరుగుతాయి. చాలా మందికి ప్రొలాక్టిన్ హార్మోను రాశి పెరిగి, పాలు పడతాయి.
- గర్భధారణ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది (పూర్తిగా పోదు).
- చికిత్స సరిగా జరక్కుండా గర్భం ధరిస్తే గర్భస్రావాలవుతాయి.

కౌమారంలో హైపోథైరాయిడిజమ్‌కి లోనైతే వారిలో పెరుగుదల లోపం కనిపిస్తుంది. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్న వారికి యవ్వనాభివృద్ధి కూడా సరిగా జరగదు.

అరుదుగా దీనికి పూర్తిగా ఆపోజిట్‌గా జరుగుతుంది. అంటే వయసు రాకుండానే శరీరంలో యవ్వన లక్షణాలన్నీ పరిపూర్ణంగా వచ్చేస్తాయి. దీన్నే ప్రికోషియస్ ప్యూబర్టీ అంటాం. అయితే ఈ పరిస్థితులన్నింటినీ థైరాయిడ్ హార్మోను చికిత్సతో వెనక్కి మళ్ళించవచ్చు – అంటే వయసుకు తగినంత అభివృద్ధి మాత్రమే ఉండేలా చక్కదిద్దొచ్చు.

పురుషులలో

- 10-20% మంది మగ పేషెంట్లలో కామ వాంఛ పెరుగుతుంది. కాని అంగస్తంభనాలు మాత్రం (కొందరిలో) బలంగా ఉండకపోవడం జరుగుతుంది.
- 50% మందిలో వాంఛ పెరగదు. ఓ 30-40% మందిలో తగ్గుతుంది కూడా!
- యవ్వనంలో హైపర్‌థైరాయిడిజమ్ ఉంటే యువకులు సెక్సు విషయంలో అతిగా ప్రవర్తిస్తారు. దాంతో మానసిక జబ్బేమో అనిపిస్తుంది.
- 40% మంది నపుంసకత్వం బారిన పడతారు.
- కండరాలు బలహీనమవడం, కండరాల వ్యాధి, లివరు సమస్యలు పరోక్షంగా సెక్సు సమస్యలకి కారణ మౌతాయి.
- ఎక్కువ మందికి రొమ్ములు పెద్దవవుతాయి.

స్త్రీలలో

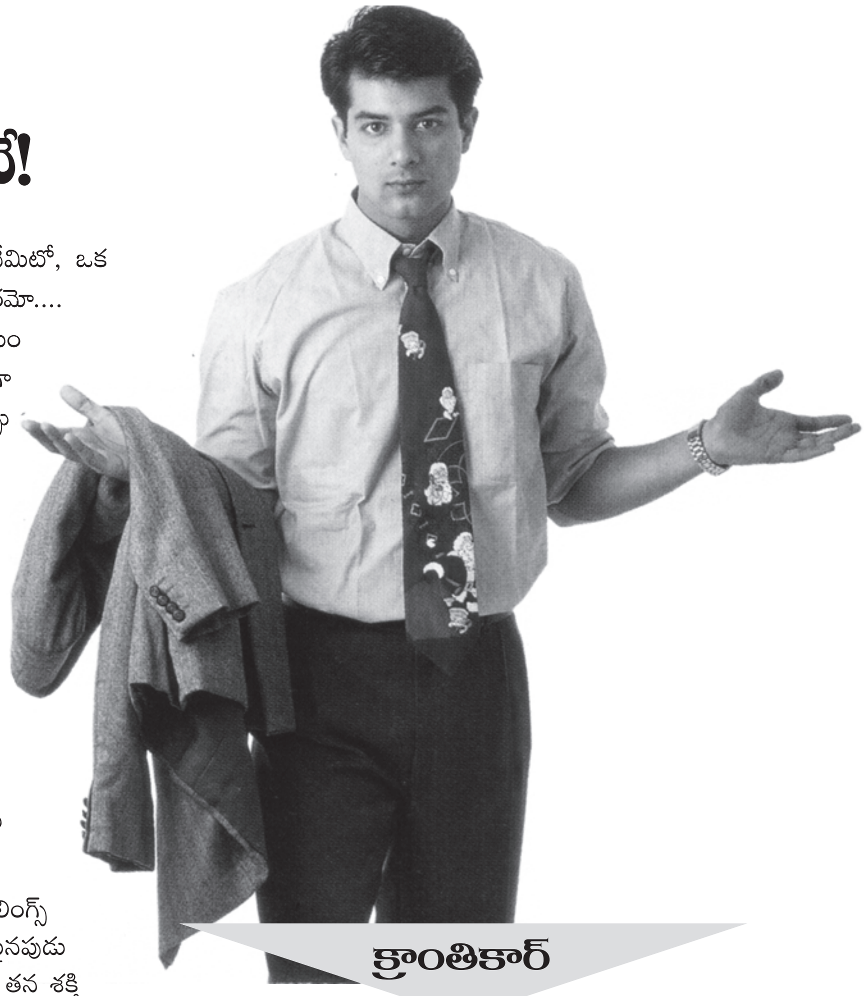
- ముందుగా బహిష్టు చక్రం క్రమం తప్పుతుంది. ఋతుస్రావం తగ్గ కుంటూ పోయి కొన్నాళ్ళకు బహిష్టులు ఎగిస్తాయి.
- 30% మందిలో కామవాంఛ, కామ స్పందనలు, భావప్రాప్తి సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. మిగతా వారిలో పెరగవు, తరగవు.

అయితే హైపర్ థైరాయిడ్ సెక్సు సమస్యలు కూడా ఆ సమస్యకి చికిత్స చేయడంతో మాయమవుతాయి.

ఈ తెలివి ఉంటే ...

విజయం మీ వెంటే!

ఒక సంస్థలో ఒక అభ్యర్థికి కావలసిన వేమిటో, ఒక సంస్థ అధినేతకు ఏమి కావాలో, ఒక ఏమి అవసరమో.... అవి మనం సంతరించుకుంటే తప్పక విజయం సాధించి తీరుతాం. వాటి గురించి క్లుప్తంగా ఎమోషనల్ ఇంటిలిజెన్స్‌లో గత సంచికలో చెప్పు కొన్నాం. ఇప్పుడు ఆయా అంశాల వివరాలలోకి వెళ్దాం.



క్రాంతికార్

1. ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్స్

(Intra Personal Skills)

వాటిలో వచ్చేవి. 1) Self - Regard 2) Emotional Self-awareness 3) Assertiveness 4) Independence 5) Self Actualization.

1) సెల్ఫ్ రిగార్డ్ :– తన మీద తనకి సరైన గౌరవం ఉండడం.

2) సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్:– తన పట్ల, తన ఫీలింగ్స్ పట్ల అవగాహన కలిగి ఉండడం, అవసరమైనపుడు వాటిని నియంత్రించ గలిగి ఉండడం. అలాగే తన శక్తి సామర్థ్యాపై అవగాహన, నమ్మకం కలిగి ఉండి, తన ఉద్వేగాలను అవసరాలకు అనుగుణంగా మలుచుకోగలగడం.

3) ఎసెర్టివ్‌నెస్:– ఖచ్చితత్వాన్ని కలిగి ఉండడం. తాను ఏమనుకుంటున్నారో, ఏం చేయాలనుకుంటున్నారో సూటిగా చెప్పగలగాలి. మొహమాటం, సిగ్గు, బిడియం, ఎవరైనా ఏమైనా అనుకుంటారనే సంకుచిత భావాలకు ఇన్‌హిబిషన్స్‌కు స్వస్తి చెప్పి అనుకున్నది అనుకున్నట్లు చెప్పడం, చేయడం.

4) ఇండిపెండెన్స్:– స్వతంత్ర భావాలుండాలి. స్వతంత్రంగా వ్యవహరించ గలగాలి.

5) సెల్ఫ్ ఏక్చువలైజేషన్:– ప్లేటో, అరిస్టాటిల్ వంటి ఫిలాసఫర్స్ చెప్పినా, రమణ మహర్షి చెప్పినా, ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఎక్కడో ఒక చోట విన్పించే భగవద్గీత చెప్పినా, నిన్ను నీవు తెలుసుకో Know yourself అనే తాత్విక ఆలోచన నుండి పరిపక్వత లభిస్తుంది. అదే Self-actualization..

2. ఇంటర్‌పర్సనల్ స్కిల్స్

(Interpersonal Skills)

ఈ విభాగంలో:

1) ఎంపతి (Empathy):– సింపతి అంటే సానుభూతి. అది పూర్తి పాజిటివ్ ఉద్వేగం కాదు. ఆదర్శవంతమైన నాయకుడికి ఉండవలసిన లక్షణం 'ఎంపతి'. అంటే ఒకరి బాధను, ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని, కష్టాన్ని తనదిగా భావించి స్పందించ గలగడం. అంటే Feel my love, feel my pain అని మీరు వారి నుండి తీసుకుంటారు. అలా ఎదుటివారి ప్రేమను, బాధను, కష్టాన్నీ,

నొప్పిని మీరు అర్థం చేసుకొనే వ్యవహార శైలిని మలుచు కోవడమే ఎంపతి.

2) సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీ:– ఎవరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సామాజిక బాధ్యతను మర్చిపోకూడదు. దీన్ని కలిగి ఉండడం కూడా ఒక శక్తే.

3) ఇంటర్ పర్సనల్ రిలేషన్‌షిప్:– ఒక వ్యక్తి ఎక్కడ పనిచేస్తున్నాడో అక్కడ సరైన సంబంధాలు కలిగి ఉండడం చాలా అవసరం. ఆ నైపుణ్యాల వలన పనులు బాగా సాగుతాయి. ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం నెలకొంటుంది.

3. స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్
(Stress Management)

1. Stress tolerance:- ఒక వ్యక్తికి ఒత్తిడి కలగడం తప్పు కాదు. ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోగలిగే శక్తి ఎంత ఉంటే, అంత విజయం, ఆనందం, ఆరోగ్యం సొంతం అవుతాయి.

2. Impulse Control:- ప్రతి వ్యక్తికి కోపం, చికాకు, అసూయ, ఉద్రేకం వంటివి తోసుకుంటూ వస్తాయి. మన ఇంట్లో వాటిని చాలా తక్కువ మంది కంట్రోల్ చేసుకుంటారు. కాని ఒక ఆర్గనైజేషన్‌లో విజయం సాధించాలంటే వాటిని నియంత్రించుకోవడం రావాలి.

4. ఎడాప్టబిలిటీ
(Adaptability)

తానున్న పరిస్థితులకు తగినట్లుగా తాను మారగలగాలి. అంటే "రోమ్‌లో ఉన్నప్పుడు రోమన్‌లా బిహేవ్ చెయ్యి!" అని మాట దీనికి సరిపోతుంది.

1) Reality Testing:- వాస్తవ పరిస్థితులను పరీక్షించే నైపుణ్యం అవసరం. ఉద్రేక నిర్ణయాలకు బదులు వాస్తవ పరిస్థితులను అంచనా వేయగలగాలి. అంటే మన చిరంజీవి రాజకీయ ప్రవేశం



లాంటిదన్నమాట.

2) Flexibility :- నీరు ఏ పాత్రలో పోస్తే ఆ ఆకారం వస్తుంది. అలాగే, మనం ఎప్పుడు, ఎలా కావాలనుకుంటే అప్పుడు అలా మారగలగాలి. ''నాకు ఇలానే అలవాటు'' అంటే కుదరదు. పనులకు తగినట్లు మీరు మారగలగడమే జీవితం.

3) Problem Solving :- సమస్య లొచ్చినప్పుడు పారిపోవడం కాదు. బెదిరి పోవడం కాదు. వాటిని పరిష్కరించుకొనే తత్వాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

5. మూడ్ అండ్ మోటివేషన్
(General Mood & Motivation)

పై నాలుగు విభాగాలలోని క్వాలిటీలు బాగా ఉంటే నిజజీవితంలో విజయం వరించడానికి తగిన పునాది ఏర్పడినట్లే. ఈ అయిదవ విభాగంలోని అంశాలు తోడయితే నాయకుడైపోతాడు.

1) Optimism :- నాయకుడికి ఉండవలసిన అనువైన అంశం 'ఆశావాదం'. నాయకుడు ఏది ఆశిస్తాడో అది సాధిస్తాడు. నిరుత్సాహ పరిస్థితుల్లో కూడా ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగి ఉండడమే నాయకుని యొక్క గొప్ప తనం. చిమ్మచీకట్లో చిరుకాంతుల్ని కల్గించేది ఆశావాదమే.

2) Happiness:- 'ఆనందో(బ్రహ్మ' అన్నారు. 'సంతోషం సగం బలం' అన్నారు. ఆ ఆనందం, సంతోషం లేని నాయకుడు నిజమైన నాయకుడు కానే కాదు.

మాస్లోవ్ మేనేజ్‌మెంట్ థీరీలలో ఫిజికల్ నీడ్స్, సోషల్ నీడ్స్ నుండి క్రమంగా Self-actualization కూడా చేరడం చెపుతాడు. ఈ స్థితిలో అన్నిటినీ సంతోషంగా స్వీకరించగలిగే ఉంటాడని అర్థం. అది ఇచ్చే వృత్తి ప్రవృత్తులు మనిషికి సంపూర్తినిస్తాయి.

6. Effective Performance

పై అయిదు విభాగాలలోని క్వాలిటీలను మీరు సంతరించుకుంటే, మీరు చేయగల సామర్థ్యం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. "Working is an Art" పనిచేయడం ఒక కళలా మారి పోతుంది. ఇలా పై క్వాలిటీ సంతరించుకున్న వారికి తిరుగు లేదు. లేదు.

చివరిగా ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్ (EI)

ఎమోషన్+ఇంటెలిజన్స్‌ల సమ్మేళనమే ఎమోషన్ ఇంటెలిజన్స్ అంటే. "మెదడుతో కాదు, మనసుతో ఆలోచించు!" అంటారు చూసారా, అదన్నమాట! బుర్రతో ఆలోచిస్తే అది ఇంటెలిజన్స్, హృదయంలో ఆలోచిస్తే ఎమోషన్. కాని ఇక్కడ రెండూ కలిస్తే 'ఎమోషనల్ ఇంటెలిజన్స్'.

ఉద్వేగం ఆలోచనకు సహకరిస్తుంది. ఆలోచన ఉద్వేగాన్ని విశ్లేషించడానికి ఉపకరిస్తుంది. అంటే, మన ఉద్వేగాలను, సమస్యలను పరిష్కరించుకోవడంలో ఉపయోగించుకుంటే సమర్థవంతమైన జీవితం మనదవుతుంది. అందుకే EIని పెంచు కోండి.

భాష , స్వరం, బాడీ లాంగ్వేజ్ = ఎఫెక్టివ్ కమ్యూనికేషన్

- క్రాంతికార్



ఒకొక్క వ్యక్తి మాట్లాడేదాన్లో అసలు విషయం ఉండదు. కాని అతని మాటల్ని చెవులు అప్పగించి వింటారు.

మరొకరి మాటల్లో ప్రతీదీ ఆణిముత్యమే. ఎవరికీ వినాలనిపించదు.

అంటే మనం మాట్లాడే పదాలు ఏమిటి అనే దానికన్నా, వాటిని ఉచ్చరించే పద్ధతి (Tonability), దానికి తగినట్లుగా శరీరాన్ని మార్చే పద్ధతి (Body Language) పై ఆధారపడి మాటలు బాగా పండుతాయి. ఇది తెలియక, చాలా మంది బ్రహ్మాండమైన స్క్రిప్ట్ తయారుచేసుకుని, మాట్లాడినా, అది మాటల్లో పేలదు.

మాట్లాడేటప్పుడు అందరూ భాషకు చాలా ప్రాముఖ్యతనిస్తారు. నిజం చెప్పాలంటే మీరు మాట్లాడే పదాలే మరొక వ్యక్తి మాట్లాడినపుడు అద్భుతంగా ఉండవచ్చు లేదా పరమ చెత్తగా ఉండవచ్చు. లేదా ఏ ఫీలింగునూ కల్పించని, ప్రభావితం చేయని మాటలుగా మిగిలిపోవచ్చు. ఒక కవిత ఒక వ్యక్తి చదివితే బ్రహ్మాండంగా అనిపించవచ్చు. మరొకరు అదే కవిత చదివితే "ఎప్పుడు ఆపుతాడురా బాబూ!" అనిపించవచ్చు. దీనికి పదాలు కాదు. పదాలను ఉచ్చరించే పద్ధతి + బాడీ లాంగ్వేజ్ కారణం!

బాడీ లాంగ్వేజ్ - 55 శాతం

ఒకోసారి మీరేమీ మాట్లాడకుండానే ఎన్నో అర్థాలు పలికించవచ్చు. మీరేమీ మాట్లాడకపోయినా మీ బాడీ ఎన్నో మాట్లాడుతుంది.

ఒక పసిపాప దగ్గరకెళ్ళి చిరునవ్వు నవ్వండి. అక్కడ మాటలు లేవు. మాడ్యులేషన్ లేదు. జస్ట్ చిరునవ్వంతే! వెంటనే అటు నుండి చిరునవ్వు రెసిప్రొకేషన్‌గా వస్తుంది.

మీరు ముఖం మాడ్చుకుని ఉండండి. మీ ప్రక్కనున్న వారు

కూడా అదే రెసిప్రొకేట్ చేస్తారు. ఏమీ మాట్లాడకుండా చూపుడువేలు పైకెత్తి రెండు మూడు సార్లు ఊపండి. "జాగ్రత్త!" అనిగాని, "నీ పని పడతా!" అనిగాని అర్థంగా ఎదుటివారు భావిస్తారు.

మొత్తం భావవ్యక్తీకరణలో ఎక్కువ శాతం మీ బాడీలాంగ్వేజ్‌దే కావడం గమనార్హం. 55 శాతం భావవ్యక్తీకరణ బాడీలాంగ్వేజ్‌తోనే అవుతుంది. ఎక్కువ మంది కాన్‌సెంట్రేట్ చేసేది మాట్లాడే పదాల మీదే. దాంతో బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని ఉపేక్షిస్తున్నారు. కాబట్టి ఫెయిలవు తున్నారు.

సో, వెంటనే మనం మాట్లాడే పదాలకు తగినట్లుగా బాడీలాంగ్వేజ్‌ని మార్చడం అద్దంలో చూస్తూ ప్రాక్టీసు చేసుకోవాలి. కళ్ళను, కాళ్ళను, చేతులను, ఇతర అవయవాలను కదల్చడం నేర్చుకోండి. మీకు 55 శాతం సక్సెస్ వచ్చేసినట్లే!

ఉచ్చారణ పద్ధతి - 38 శాతం

పదాలను ఆ భావానికి తగినట్లుగా మాడ్యులేట్ చేయడం చాలా అవసరం. "వస్తున్నాయ్! వస్తున్నాయ్! జగన్నాథ రథ చక్రాలొస్తున్నాయ్!.....!" అనే శ్రీశ్రీ కవితను ఒక ఫోర్స్‌తో, ముఖంలో గంభీరతతో చెపితే ఎదుటివారికి ఉత్తేజం కల్గిస్తుంది. దాన్ని నవ్వుతూ చెపితే అపహాస్యంగా ఉంటుంది. స్లోగా, గూడ్స్ బండిలా చెపితే..... నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది.

అక్కడ పదంలోని భావానికి తగినట్లు స్వరాన్ని మార్చడం (Tonability) చేయగలిగితే మరో 38 శాతం భావాన్ని అద్భుతంగా వ్యక్తీకరించినట్లు లెక్క. సరైన మాడ్యులేషన్ ద్వారా 38 శాతం భావం వ్యక్తీకరించవచ్చు.

చాలా మంది మోనోటోనస్‌గా మాట్లాడుతూ ఉంటారు. వారి భావవ్యక్తీకరణ అసమగ్రంగా ఉండి, చెప్పాలనుకున్న భావం స్పష్టత కరువవుతుంది.

సిగ్గు, బిడియం, భయం, గౌరవం, మర్యాద, అభ్యర్థన, వినయం, విధేయత, ఆత్మ విశ్వాసం, ధైర్యం, ఆత్మగౌరవం, అహం కారం, విచారం, ద్వేషం..... ఈ భావాలన్నీ మీ కంఠంలో విన్పిస్తాయి. మీ బాడీలో కన్పిస్తాయి.

కాని మీరు చెప్పే పదాలకు మీ గొంతు, బాడీ సింక్రనైజ్ కాకపోతే మొత్తం మీద 93 శాతం భావ వ్యక్తీకరణలో ఫెయిలయ్యినట్లు లెక్క. ఇవి రెండూ సమంగా ఉంటే మీరు 93 శాతం సక్సెస్ అయినట్లు.

సో, బాడీ లాంగ్వేజ్‌ని, మాడ్యులేషన్‌ని బాగా అద్దం ముందు ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి. గొంతుని రికార్డ్ చేసి వినడం ద్వారా మీ మాడ్యులేషన్ ఎలా ఉందో తెలుస్తుంది. ఫోటోలు, వీడియో తీసుకోవడం ద్వారా బాడీలాంగ్వేజ్ ఎలా ఉందో మీకు మీరు పరిశీలించుకోవచ్చు.

మాటలు - 7 శాతం మాత్రమే

ఇక అందరూ అత్యధికంగా ప్రాధాన్యం ఇచ్చే మాటల యొక్క ప్రాధాన్యత కేవలం 7 శాతం మాత్రమే. భావవ్యక్తీకరణలో మనం ఎంచుకున్న పదాలు సరిగా ఉచ్చరించకపోయినా, బాడీలాంగ్వేజ్ సరిగా లేకపోయినా ఏమాత్రం ఎదుటి వారిని ప్రభావితం చేయలేం.

మీ మాటలు ముత్యాలే కావచ్చు. కాని వాటి ప్రభావశాతం కేవలం 7 శాతం మాత్రమే. ఈ 7 శాతానికి అధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చిన వారు జీవితంలో 93 శాతం వెనుకబడిపోతున్నారు.

వీరికి చదువులో చాలా మంచి మార్కులు రావచ్చుగాక!. మార్కులు రావడానికి బాడీలాంగ్వేజ్ + టోనబిలిటీతో పనిలేదు కదా!. కాని ఇంటర్వ్యూలో GD రౌండులో గాని, ఉద్యోగం వచ్చిన తరువాత గాని, ఈ రెంటికి చాలా ప్రాధాన్యత ఉందని గమనించాలి.

సో, పూర్తి స్థాయి భావవ్యక్తీకరణ రావాలంటే మాటలు, మాట్లాడే విధానం, శరీర భాషలు, సమంగా ఉపయోగించగలగాలి.

సీరియస్ విషయాన్ని సిల్లీగా చెప్పకూడదు. సిల్లీ విషయాన్ని సీరియస్‌గాను చెప్పకూడదు. భావానికి తగినట్లుగా పరకాయ ప్రవేశం చేసి మాట్లాడగలగాలి. దానికి బాడీలాంగ్వేజ్‌తో సింక్రనైజ్ చేయాలి.

ఇక ఎల్లప్పుడూ విజేత మీరే! అది ఉద్యోగమైనా, వ్యాపారమైనా, భార్యాభర్తల సంబంధమైనా, పిల్లలు-తల్లిదండ్రుల సంబంధమైనా... భాష+ స్వరం+ శరీర భాషల సమన్వయంతోనే సాధ్యం!



కౌన్సిలింగ్ కాలమ్

క్రాంతికార్ - 9848190302

ఊపిరి సలపక

ప్ర. నేను ఎం.యస్‌సీ ఫిజిక్స్ చేసి బి.యిడి చేస్తున్నాను. నాకు 2-3 రోజుల్లో పరీక్షలున్నాయి. ఊపిరి సలపడం లేదు. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినట్లుగా ఉంది. డాక్టరుకి చూపిస్తే హీమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉందన్నారు. నేను రెండు నెలల క్రితం బ్లడ్ డొనేట్ చేసాను. అందుకే ఇలా అయ్యిందా? పరీక్షలు రాయలేక పోతే నా భవిష్యత్ పాడవుతుంది. నేను ఊపిరి ఆడక చచ్చిపోతాననిపిస్తుంది. నేను రేపు ఎగ్జామ్ ఎలాగయినా రాసేలా చేయండి. నేను చనిపోకుండా చూడండి. - దివ్యశ్రీ

జ. మీరు 'పేనిక్ డిజార్డర్' అనే సమస్యతో బాధ పడుతున్నారు. అకస్మాత్తుగా యాంగ్జయిట కలిగి, భయంవేసి, గుండె ఆగిపోయిన ఫీలింగ్, ఊపిరిసలపక చచ్చిపోతాననే ఫీలింగ్ దీనిలో కన్పడతాయి. రక్తదానం చేసేటప్పుడు మీకు హీమోగ్లోబిన్ చెక్‌చేసి, సమంగా ఉంటేనే తీసుకుంటారు. కాబట్టి మీకు అప్పుడు ఏ సమస్యా లేదని అర్థం. రక్తదానం వల్ల ఇలా ఏం జరగదు. ఇప్పటి సమస్యను మీరు హిప్నో-సైకోథెరపి ద్వారా పరిష్కరించుకుని మీరు సజావుగా పరీక్షలు రాయగలరు. థెరపీకి రండి.

కాలేజీకి వెళ్ళడం లేదు!

ప్ర. మా అబ్బాయిని ఇంటర్ ఇంగ్లీషు మీడియంలో చేర్చాము. టెన్త్ వరకు తెలుగు మీడియం. ఇప్పుడు ఇంగ్లీషు మీడియం బెటరు అని అందరూ అన్నారు. ఒక వారం కరెక్టుగా వెళ్ళినపుడు వీక్లీ టెస్టులో మంచి స్కోరు వచ్చింది.

కానీ ఇప్పుడు కాలేజీకి వెళ్ళనంటున్నాడు. కాలేజీ మాట ఎత్తితే ఇంటి నుండి పారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. సైకియాట్రిస్టు వద్దకు తీసుకెళ్ళాం. ఇప్పుడు 3 నెలలనుండి కాలేజీకి వెళ్ళడం లేదు. ఏం చేయాలి? - సన్యాసినాయుడు

జ. సాధారణంగా ఇన్‌స్ట్రక్షన్ మీడియం ఛేంజ్ అయినప్పుడు కొంత ఇబ్బంది సాధారణం. అది స్థాయి పెరగడం వలన స్కూలు ఫోబియాగా మారింది. దీనికి తోడు ఇంతవరకు పల్లెటూరులో అమ్మా-నాన్న సంరక్షణలో, వారికి దగ్గరగా పెరిగిన వారు, అకస్మాత్తుగా సిటీకొచ్చి, కార్పొరేట్ కాలేజీలలో చేరడం వలన సర్దుబాటు సమస్య లొస్తాయి. దీన్ని మాల్ ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ అంటారు.

దానికి తోడు అతడికి హోం సిక్‌నెస్, తల్లి-దండ్రులకు దూరంగా ఉండడం వలన వచ్చే 'డిటాచ్‌మెంట్ యాంగ్జయిటీ' .. వంటివి కలసి మీ అబ్బాయిలో సమస్యకు కారణం అయ్యింది. అన్ని సమస్యలు పరిష్కరించి మీ అబ్బాయిని కాలేజీకి పంపే పూచీమాది. వెంటనే తీసుకురండి. లేకుంటే కాలేజీలో వెనుకబడిపోతాడు.

క్రాంతికార్ గారి హిప్నో-సైకోథెరపీ క్యాంపు
ప్రతినెలా 6 నుండి 9 వరకు
సైకాలజీ సెంటర్, దిల్‌షుక్‌నగర్ బస్ డిపో వెనుక, హైదరాబాద్
అప్పాయింట్‌మెంట్ల కొరకు సంప్రదించండి-93 93 11 2021



Dr. D V R Poosha PhD
Fellow, Council of Sex Education and Parenthood International,
Life Member, Indian Assoc. Sex Educators, Counselors and Therapists,
Consultant - www.Lybrate.com
www.abhisarika.com
www.abhisarika.in
www.rishiayurved.in

అడగండి చెప్తాను

సెక్సు సమస్యలు, సందేహాలు ఏమున్నా...

సంతానం కలగకున్నా ... చికిత్స సలహాలు ...

మీ సందేహాలు, సమస్యలు పంపవలసిన ఎడ్రస్:

అభిసారిక, 40, ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేట్, సామర్లకోట - 533 440.
ఫోన్ : 0884 - 2327454

మీ పేరు, పూర్తి ఎడ్రస్ తప్పనిసరిగా రాయాలి. (ఆ వివరాలు ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ ప్రచురించబడవు) వ్యక్తిగతంగా జవాబు కోరితే స్వంత అడ్రసు రాసిన కవరు, 5 రూ॥ల స్టాంపులు జతపరచాలి.

తెలుగు వెబ్‌సైట్ : **www.abhisarika.in**

ఎయిడ్స్ సోకిందా?

నా వయసు 21 సం॥లు. నాకు గల్ఫ్‌లో జాబ్ వచ్చింది. అందుకు నేను కొందరు దోస్తులతో కలిసి బొంబాయి పోయినాను. అక్కడ మెడికల్ టెస్టులు చేసి 'ఓకే' అన్నారు. మళ్ళీ 3 నెలలకు అంటే ప్రయాణంకు రెండు రోజుల ముందు మళ్లీ బ్లడ్ టెస్ట్ చేసి ఫాల్టు ఉందని చెప్పి వెనక్కి వెళ్ళిపొమ్మన్నారు. ఇంక ఎప్పటికీ ఫారిన్ పోవటానికి వీలు కాదన్నారు. నాకు భయం వేసి అక్కడే ఒక పెద్ద డాక్టర్‌కి రిపోర్టు చూపిస్తే "నీకు ఎయిడ్స్ వచ్చింది. నువ్వు ఎవర్నీ పెళ్ళి చేసుకోకూడదు. చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి..." అని చాలా భయపెట్టాడు. అప్పటినుంచి నాకు భయంతో నిద్ర పట్టటం లేదు. అన్నం తిన బుద్ధి కావటంలేదు. బరువు తగ్గి పోయాను. బరువు తగ్గిపోవటం ఎయిడ్స్ లక్షణమేనట కదా! నాకు ఎయిడ్స్ వచ్చిందా, నేను బ్రతుకుతానా? మీకు రిపోర్టులన్నీ పంపిస్తున్నాను.

- కరీంనగర్

నోట్ : ఈ పాఠకుడు కరీంనగర్‌లో నన్ను స్వయంగా సంప్రదించడం జరిగింది. ఇతను బొంబాయి వెళ్ళినప్పుడు మెడికల్ టెస్టుకి కొద్దిగా ముందూ, ఆ తర్వాతా, రెడ్‌లైట్ ఏరియాలో వేశ్యా సంపర్కం పొందాడు. ముంబయి మహా నగరం వెళ్ళాక "అన్ని వింతలూ" చూడకపోతే లైఫ్ వేస్ట్ అని దోస్తులు ప్రలోభపెట్టారట. ఉడుకురక్తం మూలాన్న చటుక్కున కక్కుర్తి పడిపోయాడు. ముంబాయి రెడ్‌లైట్ ఏరియా అంటే నడి సముద్రంలో తుఫానే! అందులో చిక్కుకుంటే మునిగిపోవడమే కాని తేలటం ఉండదు. ఈ దురదృష్టవంతుడికి ఎయిడ్స్ వైరస్ (HIV) సోకింది. ఆ

సంగతి తొలి మెడికల్ టెస్టులో బయట పడలేదు కాని విమానం ఎక్కేముందు టెస్టు చేసే సమయానికి బయటపడింది. ఇతని ప్రయాణం రద్దుచేసి వెనక్కి పంపేశారు. తరువాతి నిర్ధారణ పరీక్షలలో హెచ్.ఐ.వి. ఉనికి ఋజువయ్యిం దనుకోండి.

ఈ ఉత్తరం ప్రచురించటంలో ముఖ్య ఉద్దేశ్యం- గల్ఫ్ దేశాలకు పోతూకాని, బంధువుల్ని చూడటానికి వెళ్ళి కాని చాలామంది యువకులు ముంబయిలోని వేశ్యావాటికల్ని కూడా విధిగా దర్శిస్తున్నారు. ఆగ్రా వెళ్ళి తాజ్‌మహల్ చూడకపోతే ఎలా అన్నంత సిన్సియర్‌గా వేశ్యాదర్శనం చేసుకొని జీవితాల్లో నిప్పులు పోసుకుంటున్నారు. దిక్కుమాలిన

స్వయంగా సంప్రదించాలంటే

తమ సమస్యలకు సలహాలు, చికిత్స నిమిత్తం **డా॥ పూషా** గారిని స్వయంగా సంప్రదించాలంటే పాఠకులు **సామర్లకోట, మెహెర్ కాంప్లెక్స్ దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ ఎస్టేటు** లోని **అభిసారిక కార్యాలయానికి** రావచ్చును. సామర్లకోట పట్టణం **'విజయవాడ నుంచి విశాఖపట్టణం'** వెళ్ళే మార్గంలో ఉంది. ఏ రోజునైనా రావచ్చు. స్టేషన్‌లో దిగి ఆటోకి **- "మెహెర్ కాంప్లెక్సు దగ్గర, ఎస్టేట్‌లో మొదటి బిల్డింగ్ - అభిసారిక ప్రెస్"** అని చెప్పండి.
రాబోయే ముందు మా కార్యాలయానికి ఒకసారి ఫోన్ చేసి రావటం మంచిది.
ఫోన్ : 0884-2327454
(ఫోన్ చేయాల్సిన సమయం: ఉ.8 నుంచి సా. 5 వరకు)

దోస్తుల ప్రోత్సాహం, వివేకం పనిచెయ్యక పోవటం, దౌర్భాగ్యం, మగతనానికి సంబంధించిన అనవసరపు అహంకారం ... ఎంత పనిచేస్తున్నాయో చూశారా?

ఈ అబ్బాయికి ధైర్యం చెప్పడానికి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది. అతని మానసిక బాధ ఒకటైతే విషయాన్ని రహస్యంగా దాచాల్సిన శ్రమ, ఇతరులకు సోకకుండా యితను పడాల్సిన జాగరూకత, రానున్న సంవత్సరాల్లో యితనికి ఏర్పడే ఆరోగ్య సమస్యలు, వాటికి చికిత్స చేయించుకోలేని పేదరికం, వాడవలసిన మందుల సైడ్ ఎఫెక్టులు, ఓహ్ ఎన్ని సమస్యలు?

అందుకే క్షణికానందానికి కక్కుర్తిపడి జీవితాలను క్షణభంగురం చేసుకోవద్దని మా పాఠకులను కోరుతున్నాము. మెరిసేదంతా బంగారం కాదన్నట్టు పైకి అందంగా, ఆరోగ్యంగా పవిత్రంగా కనిపించే స్త్రీ పురుషులంతా నిజంగా పవిత్రులూ, ఆరోగ్యవంతులే కాకపో వచ్చు. సుఖవ్యాధులకు, ఎయిడ్స్‌కి కూడా నిలయాలు కావచ్చు.

సుఖవ్యాధులతో నా వద్దకు వచ్చే ఎందరో కుర్రాళ్ళని అడుగుతుంటాను. వ్యభిచారం చేసారా? అని. "అబ్బెబ్బే లేదండి...నాకు తెలిసిన ఒక ఆంటీ అండి... మంచావిడండి!" అంటారు. అక్కడికి 'ఆంటీ' అని యితను అనగానే ఆవిడ సుఖవ్యాధులన్నీ మటుమాయ మైపోయినట్టు!

కాని ఆ ఆకర్షణీయమైన రూపం వెనుక, ఆ చీర చాటున ఎన్ని దుర్భర రోగాలున్నాయో ఇతగాడికి తెలీదు. ఏమీ లేకపోతే ఇతని కెందుకొచ్చినట్టు? ఆ ఆంటీ అంత 'మంచిదైతే' మొగుణ్ణొదిలి యితనితో ఎందుకు తిరగినట్టు? ఇవన్నీ అతని వివేకానికి స్ఫురించవు. ఆవిడ పవిత్రమూర్తే కావచ్చు. కాని ఆవిడగారి భర్త పరమ అపవిత్రరావు అయి ఉండొచ్చు కదా! ఆ పాటి లాజిక్ పనిచేస్తే పరస్త్రీని పాములా చూడగల శక్తి యువకులకి అలవడుతుంది.

ఇక పురుషులెంత పవిత్రులో వేరే చెప్పక్కర్లేదు. పురుషుల బలాదూరుతనం వల్లే లక్షలాది స్త్రీలు తాము చేయని తప్పులకు శిక్ష అనుభవిస్తున్నారు. ఇలా స్త్రీనుంచి పురుషుడికి, పురుషుడినుంచి స్త్రీకి చొప్పున వ్యాధులూ సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది కనుకనే పరవ్యామోహం విడిచి పెట్టమంటున్నాము.

ఆ స్త్రీకో, ఆ పురుషుడికో ఎయిడ్స్ వైరసులు ఉంటే వారి జీవితానికి కూడా తెరబడినట్టే కదా, అని మా బాధ.

కొన్నేళ్ళ క్రిందటి మాట! అప్పట్లో నేనొక పట్టణానికి వెళ్ళాను. ఒక పాఠకుడెవరో తన భార్యను వెంటబెట్టు కుని కన్సల్టేషన్‌కి వచ్చాడు. కొత్తగా పెళ్ళి అయ్యిందని, అభిసారిక తమకెంతో మేలు చేసిందనీ సంతోషంగా చెప్పాడు. నేనూ సంతోషపడ్డాను. ఇంతట్లోకి ఏవో పరీక్ష రిపోర్టులు తీసి చూపించి 'హెల్త్ చెకప్ చేయించు కున్నాను. అన్నీ బాగున్నాయా చెప్పండి' అన్నాడు. చూస్తును కదా యిద్దరూ HIV పాజిటివే! పెళ్ళయి పట్టుమని 5-6 నెలలు కాలేదు. వాళ్ళ పచ్చటి జీవితం భగ్గు మన్నట్టే కదా! వారిలో ఒకరు తప్పటడుగు వేసి ఉండొచ్చు, లేదా ఏ తప్పూ చేయకుండా కూడా వారిలో ఏ బ్లడ్ ట్రాన్స్‌ఫ్యూజన్ ద్వారానో ఒకరికి సోకి ఉండొచ్చు, ఏం

లాభం?

ఘోరాతిఘోరం ఏమంటే అప్పుడే ఆమె గర్భవతి కూడా!

పరీక్షలు నిర్వహించిన డాక్టర్లు కూడా వారిద్దరికీ HIV గురించి చెప్పలేదు. రక్తంలో బీమారి ఏదో ఉంది. ఇద్దరూ కలిసి మెలిసి ఉండండి కాని ఎవ్వరికీ బ్లడ్ యివ్వకండి. ఇతరులతో సెక్సులో పాల్గొనకండి అని చెప్పి పంపేశారట. ఆ పరిస్థితుల్లో అంతకన్నా ఏమి చెప్పగలరు?

ఏది ఏమైనా ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకిన వ్యక్తులూ, వారికి సంబంధించిన వ్యక్తులూ ఆ చేదు నిజానికి రాజీపడక తప్పదు. అదొక జీవిత వాస్తవం, అంతే! అయితే విచారంతో కృంగిపోకూడదు. అపజయంలో కూడా విజయాన్ని పొందటం నేర్చుకోవాలి. పెళ్ళి మానుకోనవసరం లేదు. మరో HIV పాజిటివ్ భాగస్వామిని వెతుక్కుని పెళ్ళి చేసుకోవటం మంచిది.

అనేక ఆరోగ్య సూత్రాలు ఖచ్చితంగా పాటించాలి. వాటి అమలు విషయంలో అలక్ష్యం, అజాగ్రత్త పనికిరావు. ఉదాహరణకి సంభోగ సమయంలో కండోమ్స్ వాడటం, రక్తాన్ని ఎవరికీ దానం చేయకుండా ఉండటం, తమ శరీర ద్రవాలు (చీము, నెత్తురు, వీర్యం, మలమూత్రాలు బహిష్టు స్రావం, యోని ద్రవాలు) ఇతరులు తాకవలసి రాకుండా జాగ్రత్తపడటం, రేజర్లు బ్లేడులు మొదలగునవి యితరులకు అందకుండా జాగ్రత్తపడటం, గాయాల చికిత్సలో వాడిన దూది, బాండేజీ వగైరాలను కాల్చివేయటం... లాంటి జాగ్రత్తలు నిక్కచ్చిగా పాటించాలి.

HIV పాజిటివ్ నిర్ధారణ అయిన స్త్రీ గర్భం ధరిస్తే ఆమె బిడ్డకి HIV సోకకుండా ఇంజెక్షన్లు, మందులు వాడాలి. ఈరకం జాగ్రత్తలన్నీ పాటించాలి.

ఇక జీవితకాల పరిమితి, ఎయిడ్స్ వ్యాధి చికిత్సలకు సంబంధించిన విషయానికొస్తే గతంతో పోలిస్తే పరిస్థితి యిప్పుడు చాలా మెరుగ్గా ఉంది. హెచ్.ఐ.వి.ని పూర్తిగా నిర్మూలించలేక పోయినా దాన్ని అదుపులో ఉంచే మందులు అనేకం అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇదివరికట్లా HIV ముదిరేక కాకుండా వ్యాధి క్రిమిని గుర్తించినప్పటి నుంచీ వైద్యం ప్రారంభించడం ద్వారా ఇటు ఆరోగ్యాన్నీ, అటు ఆయుర్దాయాన్ని మెరుగుపరు స్తున్నారు.

హెచ్.ఐ.వి. పట్ల దృక్పథం కూడా మారింది. ఒక షుగరు వ్యాధి ఎలాగో హెచ్.ఐ.వి. వ్యాధి కూడా అలాంటి దీర్ఘకాల వ్యాధేననే అభిప్రాయం వల్ల నెగెటివ్ ఫీలింగ్స్ తగ్గాయి. వేక్సిన్ ప్రయోగాలు నిరంతరం జరుగు తున్నాయి. కొన్నాళ్ళకి మరింత మంచి వైద్యం అందుబాటులోకి రావచ్చు కూడా! ప్రభుత్వమూ, అనేక స్వచ్ఛంద సంస్థలూ ఎయిడ్స్ రోగుల మానసిక స్వాస్థ్యానికి, పునరావాసానికి సహాయ సహకారా లందిస్తున్నాయి.

జీవితం అనేది ప్రకృతి మనకిచ్చిన నిరుపమానమైన వరం. ఆశ దానికి ఊపిరి. ఆశతో జీవిత పోరాటం కొనసాగిస్తూ, వీలైన మేరకు వైద్య సహాయం పొందుతూ, మానవసేవలో సార్థకత పొందుతూ పురోగమించాలి.

ఎబార్షన్ చేయించుకోవచ్చా?

మాకు మీ వైద్యం ద్వారా యిద్దరు అబ్బాయిలు కలిగారు. మా జీవితాంతం మీ సంస్థకు ఋణపడిఉన్నాము. మేమింకా శాశ్వత కుటుంబ నియంత్రణ పాటించ నందున అనుకోకుండా నా భార్యకు గర్భం వచ్చింది. (నిరోధ్ వాడే వాళ్ళం) మాకు మరో బిడ్డ వద్దు. ఎబార్షన్ చేయించుకో వచ్చా?

జ : 'పిల్లలు వద్దు' అని గట్టిగా నిర్ణయించుకునే వారు తాత్కాలిక విధానాలు పాటించినప్పటికీ వాటిల్లో కూడా బాగా నమ్మకమైన పద్ధతులు పాటించాలి (ఉదా కావర్-టి వేయించడం).

ఇప్పుడు మీరు గర్భం కొనసాగించ కూడదని నిర్ణయించుకున్నారు కనుక ఆమెకు వెంటనే అబార్షన్ చేయించండి. 20 వారాలలోపు గర్భానికి ఎబార్షన్ చేయవచ్చు. పనిలో పనిగా ట్యూబెక్టమీ చేయించెయ్యవచ్చును. లేదా ఆమె భయపడుతూంటే మీరు సందేహించ కుండా వేసెక్టమీ చేయించుకోండి. గనుల్లో పనిచేసినా, ఆఫీసు పనే అయినా వేసక్టమీ వల్ల ఏమీ యిబ్బంది కలగదు.

ఎబార్షన్ (వైద్య పరిభాషలో Medical termination of pregnancy, MTP) చాలా సులభమైన ప్రొసీజరు. ఆరు వారాల్లోపు అయితే స్థానికంగా మత్తిచ్చి ప్రత్యేకమైన వేక్యూం క్యురెట్ పరికరంతో పిండాన్ని, పొరలని బయటకు లాగేస్తారు. పేషెంటు భయాన్ని బట్టి అవసరమైతే మత్తు యింజెక్షను కూడా యిస్తారు. ఎబార్షన్ చేసిన కొద్ది గంటల్లో యింటికెళ్ళి పోవచ్చు.

అదే 6-12 వారాల గర్భమైతే ముందు రోజున గర్భాశయ కంఠద్వారాన్ని కొద్దిగా విశాలం చేసే ఏర్పాటు చేసి, మర్నాడు వేక్యూం పరికరంతో ఎబార్షన్ చేస్తారు. ఆ సదుపాయం లేకపోతే ద్వారా పిండాన్ని తొలగిస్తారు. అదే రోజు యింటి కెళ్ళిపోవచ్చు.

అదేమైనా కారణమా?

1. నేను సెక్సులో పాల్గొన్నపుడు అంగ స్తంభన బాగానే వుంటుంది. అంతవరకు బాగానే వుంది. కాని కొంతసేపైన తర్వాత మా ఆవిడకు కోరిక కలిగి నేను క్రింద వుండి ఆమె నాపై వుండి రతి జరపటానికి ప్రయత్నించునపుడు నా యొక్క అంగం మెత్తబడి పోతుంది. మరల ఆమెను క్రింద వుంచి నేను పైనుండి రతి జరిపితే మరల నా అంగం స్తంభన బాగుంటుంది. దానికి కారణము, సలహాలు ఇవ్వగలరని ప్రార్థన.

2. నాకు షుగరు వ్యాధి వుంది. అదేమైనా కారణమా?

3. షుగరు వ్యాధిపై సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వగలరని మనవి.

4. వివిధ ప్రకటనల ద్వారా ఆయుర్వేద మందుల ద్వారా పూర్తిగా షుగరు నయమవు తుందని ప్రకటనలు చదివితిని. అది ఎంతవరకు నిజము?

-ఆర్.జి., పాతపట్నం.

జ : బహుశా మీకు ఉపరతి అంటే పెద్దగా యిష్టం లేదేమో! లేదా ఆ పొజిషన్‌లో మీకు సరైన స్టిమ్యులేషన్ లభించకపోతుండవచ్చు. అంతకు మించి పెద్ద కారణాలేమీ ఉండవు. సెక్సువల్ స్టేటస్ ఎగ్జామినేషను, అంగపు రక్త నాళాలకి డాప్లర్ స్టడీలు చేస్తే సమస్య ఎక్క డుందో అర్థమవుతుంది.

షుగర్ వ్యాధిని మొదటినుంచీ అదుపులో ఉంచుకుంటుంటే సెక్సు సమస్యలు అంత త్వరగా కలగవు. డయబిటిస్ స్పెషలిస్టుల్ని సంప్రదిస్తే మీ శరీర నిర్మాణాన్నీ... మీరు వృత్తిరీత్యానూ అలవాటురీత్యానూ చేస్తున్న శారీరక శ్రమనీ... దృష్టిలో ఉంచుకుని తగిన ఆహారం, ఎక్స్‌ర్‌సైజులు సూచిస్తారు.

మా 'మెడ్‌నిల్' అను ఆయుర్వేద మందు వాడితే షుగర్ కంట్రోలులో ఉంటుంది. మెడ్‌నిల్ గాని, మరే ఆయుర్వేద మందులూ గాని, షుగర్ వ్యాధిని పూర్తిగా నిర్మూలించలేవు. ఏ మందులైనా, ఆహార, వ్యాయామాలైనా ఆ వ్యాధిని అదుపు చేయడానికే పనికొస్తాయి.

మెడ్‌నిల్ గాని, మీకు సూచించబడిన మరే ఇతర ఆయుర్వేద, అల్లోపతి మందులు గాని వాడుతూ, 'యోగచికిత్స' అను మా గ్రంథంలో షుగరు వ్యాధి కలవారికోసం చెప్పిన ఆహార నియమాలు, యోగాసనాలు చదివి, ఆచరించి, షగర్‌ని కంట్రోలులో ఉంచుకోండి.

నాకు భయం వస్తుంది.

నా వయస్సు 21 సం॥లు. నేను, నా ప్రాణ స్నేహితుడు కలిసి ఉన్నాము. నా భార్య గర్భిణి. అత్తవారింటి వద్ద ఉంది. నా స్నేహితుడికి హెచ్.ఐ.వి. ఉంది. అతని ఆరోగ్యం బాగుండాలి అని సంతోషపరుస్తూ నా వద్ద ఉంచుకున్నాను. నన్ను సెక్సులో పాల్గొనమని అన్నాడు. నేను పాల్గొనను అని కోపం చేసినాను. నేను చనిపోతాను అని బెదిరించాడు. చనిపోవడానికి సిద్ధమైనాడు. బలవంతముతో కండోమ్ ధరించి వెనుక సైడ్ సెక్స్ చేసినాను కండోమ్ పగిలినది. భయం వేసింది. ఏమీ కాదు అని ధైర్యం చెప్పినాడు. మళ్ళీ అతని బలవంతంపై కండోమ్ ధరించి (వారం రోజుల తరువాత) వెనుక సైడ్ సెక్స్ చేసినాను. కండోమ్ మళ్ళీ పగిలింది. మళ్ళీ భయం వేసింది. వారం రోజుల తరువాత అంగముకు చిన్న చిన్న దద్దులు ఏర్పడినాయి. భయం వేసింది. అతన్ని అడిగినాను. అది హెచ్.ఐ.వి. కాదు సుఖవ్యాధి అన్నాడు. దద్దులు పోయినవి.

నాకు హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుందా? నాకు బిడ్డ. నా భార్య సెక్స్ చేయమని బలవంతం చేస్తోంది. ఏమి చేయాలో తోచడం లేదు. నాకు భయం వేస్తోంది.

-ఆర్.,పార్కల్

జ : మొహమాటానికి పోతే కడుపొస్తుందని ఓ మోటు సామెత. మీరు దాన్ని అక్షరాలా నిజం చేసుకుంటున్నారు. మీ ఉత్తరం చూస్తుంటే మీ ఫ్రెండ్ ఒట్టి ప్రాణస్నేహితుడే కాక ప్రాణాలు తీసే సెక్సు స్నేహితుడు కూడా అనీ, అతని మీద వంకపెట్టినా మీకూ్కడా ఆ

ఉచితం

మీ స్నేహితులు కనీసం ముగ్గురి ఇమెయిల్స్ (వారి అనుమతితో) మాకు తెలియజేయండి. (8500555365 కి SMS లేదా editor.abhisarika@gmail.com కి ఇమెయిల్.) దాంతోపాటే మీ ఇమెయిల్ కూడా! మీ అందరకూ 3 నెలల పాటు అభిసారిక (డిజిటల్ కాపీ) ఉచితంగా పంపుతాము. అభిసారిక ద్వారా విజ్ఞానవ్యాప్తికి మీ సహకారం అందించండి.

జగిత్యాల పట్టణంలో ఒక చిన్న విద్యాశ్రమం. అందులో ఉండేది సుమారు 40 మంది విద్యార్థులు. చదువు, తిండి, నిద్ర, నివాసం అందరికీ అక్కడే. అందరూ నిరుపేదలు, లేదా అనాథలు.

ఇట్లాంటి ఆశ్రమపాఠశాలలు చాలానే ఉన్నాయి తెలుగు రాష్ట్రాల్లో. అయితే ఈ 'శ్రీ వాల్మీకి ఆవాసం-సేవా భారతి' వేరు. సంస్కారం, దేశభక్తి, సామాజిక స్పృహ, వ్యక్తి నిర్మాణం కేవలం కాగితాల మీదనే కాకుండా, అణువణువునా ఆచరణలో కనిపించే పాఠశాల ఇది.

గుజరాత్‌లో భూకంపం సంభవించినపుడు ఎన్నో వేలమంది విరాళాలు అందించి ఉండొచ్చుగాక, కాని, నిక్కరు కూడా సరిగా వేసుకోలేని 3వ తరగతి పిల్లలు సైతం ఒకరోజు భోజనం త్యాగం చేసి, అలా ఆదా చేసిన మొత్తాన్ని విరాళంగా సమర్పించడం వాళ్ళకి అలవడుతున్న సంస్కారానికి నిలువెత్తు నిదర్శనం. ఇటువంటి ఉదాహరణలు ఈ ఆవాసంలో కోకొల్లలు. ఆవాసంలో జరిగే నిర్మాణాత్మకమైన శిక్షణకు ముగ్ధులై ఎందరో సమీప ప్రజలు బాటు తమ ఇంటి శుభకార్యాలు ఈ పిల్లలతో జరుపుకుంటూ ఉంటారు.

అభిసారిక జగిత్యాల డాక్టరు ధనుంజయ గారు కూడా ఓ సందర్భంలో ఆవాసానికి వెళ్ళి, అక్కడి విద్యార్థుల క్రమశిక్షణ, కార్యక్రమాలను మెచ్చి, తనకు ఓ ఆయుర్వేద మందునుంచి వచ్చే లాభాన్ని ఆ సంస్థకు అందజేస్తున్నారు. అంతే కాదు, ప్రతి దీపావళి పండుగకూ పిల్లలందర్నీ తన ఇంటికి తీసుకు వెడతారు. ఆ ఒక్కరోజు ఆవాస విద్యార్థులందరూ అతని పిల్లలే. ఆరోజు వాళ్ళు చేసే సందడి మరుసటి దీపావళి వరకూ తనకు జ్ఞాపకాలుగా గుండెల్లో ఉండిపోతాయంటారు డా. ధనుంజయ.

ఆ చిన్నారులకు చేయూతనివ్వడమే కాక వారి మనసుల్లో సంతోషాన్ని నింపే ప్రయత్నం చేస్తున్న ధనుంజయగారికీ, అటువంటి ప్రతి ఒక్కరికీ అభినందనలు.



విద్యార్థులకు యోగా నేర్పిస్తున్న డా. ధనుంజయ

ఫ్రెండ్‌తో సెక్సు జరపాలని కోరికగా ఉందనీ మాకనిపిస్తోంది. అలా అయితే మీరు మీ భార్యకి విడాకులిచ్చి మీక్కావలసినట్టు అతనితో అన్ని సైడుల నుంచీ పాల్గోండి. మీ జీవితం, మీ యిష్టం, మీ కర్మ!

కాని, లేనిపోని మొహమాటాలతో పెళ్ళాం పిల్లల జీవితాన్ని రోడ్డుపాలు చేసే హక్కు మీకు లేదు.

ప్రస్తుతం మీకు మీ ఫ్రెండు కావాలో, పెళ్ళాం పిల్లలు కావాలో తేల్చుకోండి. ఎవర్ని వదులుకుంటారో తేల్చుకోండి. భార్యే కావాలనుకుంటే మీ ఫ్రెండుని వదిలేసి, మీకు సుఖవ్యాధులు, హెచ్.ఐ.వి. లేవని రుజువు చేసుకున్నాకనే సెక్సులో పాల్గొనండి.

హె.ఐ.వి. గల వ్యక్తిని సంతోషంగా ఉంచడమంటే అతనితో సెక్సులో పాల్గొనమని కాదు!

పనికిరానని చెప్పేశాడు

నా వయసు 19 సం॥లు. ఇప్పటి వరకు నేను ఏ అమ్మాయితోను కలువలేదు. నా అంగం చిన్నగా మరియు సన్నగా వుంటుంది. స్తంభించినప్పుడు 5 లేక 6 ఇంచులు అవుతుంది. కాని సన్నగా వుంటుంది. ఏ అమ్మాయితో కలుద్దామన్నా అవమానంగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే నా యొక్క స్నేహితుడు 16, 17 సం॥లప్పుడు నా అంగాన్ని చూశాడు. నీవు రతి చేయడానికి పనికిరావని చెప్పేశాడు.

మీ అభిసారికలో "అంగం సన్నగా వున్నా తృప్తి కలుగుతుంది. రతికి పనికొస్తారు" అని చదివాను. కాని నాకు మాత్రం భయంగా ఉంది. నా యొక్క అంగం బలంగా (దుడ్డుగా) కావడానికి ఏమైన మందులు వున్నాయా తెల్పగలరు. మిమ్మల్ని నమ్ముకుని వున్నాను.

-ఎన్., ఆదిలాబాదు.

చూశారా, మేము అభిసారికలో "అంగం సన్నగా ఉన్నా రతిలో చక్కగా పనికొస్తార"ని వ్రాసిన మంచిమాట మీద మీకు నమ్మకం కుదరలేదు. మీ ఫ్రెండెవరో "నువ్వు పనికి రావ"ని యిచ్చిన సర్టిఫికెట్టే మీ బుర్రమీద పనిచేసింది. 'మంచి'కి ఇంతకన్నా జరిగే అవమానం ఏముంది?

ఏ శాస్త్ర పరిజ్ఞానమూ లేని కొన్‌కిస్కా గాళ్ళవల్లనే యువత పాడవుతోందని మేము బాధపడేది ఇందుకే! మీలాంటి భయస్తుల, అమాయకుల అజ్ఞానంతో యితరులు యిలాగే ఆటలాడు కుంటారు. నకిలీ డాక్టర్లయితే సొమ్ము చేసుకుంటారు.

చేతనైతే చీపురుపుల్లంత అంగంతో కూడా తృప్తికరమైన రతి చేయవచ్చు. చేతకాని వాడికి ఏనుగుతొండం ఇచ్చినా ఏమీ చెయ్యలేడు. పరికరం కాదు పద్ధతి ప్రధానమని గుర్తించండి. ఆ పద్ధతుల వివరాలు ఇప్పుడు మీకు అప్రస్తుతం. పెళ్ళి చేసుకునే ముందు సంప్రదించండి. మీరు చదవాల్సిన పుస్తకాలు తెలియజే స్తాము.

సంతానం లేదు!

ప్ర : మాకు వివాహమై 9 సం॥లు అయింది. మాకు పిల్లలు లేరు. నా వయసు 24 సం॥లు. రజస్వలై 10 సం॥లు అయ్యింది. మావారి వయసు 31. మావారి వీర్యంలో కణాలు 10% మాత్రమే చురుకైనవి ఉన్నాయి. కౌంటు కూడా తక్కువే. మందులెన్నో వాడి ఫలితం లేకపోవడంతో విసిగిపోయిన మాకు గతంలో మీరు వ్రాసిన IUI (ఇంట్రా యూటిరైన్ ఇన్‌సెమినేషన్) విధానం ఆశ పుట్టించింది. చివరికి ఒక డాక్టరుగారి వద్ద ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తున్నాము. 10 సార్లు IUI జరిగినా (పరవీర్యంతో కూడా) ఇంతవరకూ ఫలితం లేదు.

నాకు నెలనెలా సక్రమంగా బహిష్టు వస్తుంది. IUI జరుగుతున్నప్పటినుంచీ ప్రతినెలా అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ చేయించు కుంటున్నాను. మొదటి 3 నెలలూ 19వ రోజున అండం విడుదలైనది. తర్వాత నెలల్లో ఫాలికిల్ రప్చర్ కాలేదు. 30×30, 28×22 సైజుకి వచ్చింది. దీనికి అర్థమేమిటి? నా గర్భసంచి పనిచేస్తోందా లేదా? నా గర్భాశయపు కాలువలు క్లియర్‌గా ఉన్నాయని HSG X-Ray తీసి చెప్పారు. IUI ద్వారా కాక పోతే IVF కి వెడదామను కుంటున్నాము. వేరేవారి వీర్యంతోనైనా సక్సెస్ అవుతుందా?

వంధ్యత్వం గల స్త్రీని ఎలా చూస్తారో మీకు తెలుసుకదా! నేను తట్టుకోలేకపోతు న్నాను. నాకు పరిష్కారం చూపండి.

– రాయ్‌పూర్

అమ్మా, వంధ్యత్వానికి కారణా లేమిటో వైద్యశాస్త్రం అర్థం చేసుకున్న దానికంటే చేసుకోవలసినదే ఎక్కువ ఉంది. తల్లి కాలేకపోయిన స్త్రీగా మీకెంత దుఃఖం ఉందో, శాస్త్రానికీ, వైద్యులకూ అంతగానూ పరిమితు లున్నాయి.

మీ భర్త వీర్యంలో కణాల సంఖ్య, చలనం బాగా తక్కువగా ఉండటమొక సమస్య, మీకు మందులిచ్చినా అండం విడుదల కాకపోవటం ఓ సమస్య. ఇతర సమస్యలు ఎన్ని ఉన్నాయో తెలియదు. వీర్యకణాల సంఖ్య, చలనం తక్కువ ఉన్నప్పుడు IUI (గర్భాశయంలోకి డైరెక్టుగా వీర్యకణాలను ప్రవేశపెట్టే పద్ధతి) పెద్దగా సక్సెస్ కాకపోవచ్చు. నూటికి 10–15 మందిలోపే గర్భవతులు కాగలుగుతున్నారు. అలాంటపుడు పరవీర్యంతో IUI చేస్తే న్యాయంగా గర్భధారణావకాశాలు మెరుగ వ్వాలి. కాని మీకు అండం కూడా మొదటి 3 నెలలూ తప్ప, ఆ తర్వాత సరిగా విడుదల కాలేదు. ఫాలికల్ పెద్దదిగా పెరిగి రప్చర్ కాకుండా (పగలకుండా) ఉండిపో యింది.

పిట్యూటరీ హార్మోనుల చికిత్స ద్వారా అండకోశాలను ప్రేరేపించి అండం

విడుదల అయ్యేలా చేస్తూ మరల IUI కి ప్రయత్నించాలి. అంతేకాదు. ఫలదీకరణం జరిగిందని అనుమానించిన రోజు నుంచీ గర్భం నిలవడానికి మందులివ్వాలి. ఎందుకంటే IUI జరిగిన కేసుల్లో ఎక్కువశాతం గర్భాలు 14 రోజుల లోపే (అనగా బహిష్టు తేదీలోపే) పోతాయి. కంట్రోల్డ్ ఒవేరియన్ స్టిమ్యులేషన్ చేసి, శుద్ధి చేసిన వీర్యకణాలతో IUI చేయించుకొని, గర్భం నిలిచేందుకు మందులు వాడండి. 4-6 నెలలు మాత్రమే ప్రయత్నించండి. అంతకన్నా అవసరం లేదు. రాష్ట్రంలో అనేకచోట్ల ఈ సౌకర్యాలు న్నాయి.

మీకు చికిత్స చేపట్టే ముందు మీ శరీరంలో గర్భధారణకు వ్యతిరేకించే యితర పరిస్థితులు యింకా ఏమైనా ఉన్నవేమో కూడా వారే పరీక్షిస్తారు (ఉదా: ఎండోమెట్రియోసిస్, ఏంటీ స్పెర్మ్ యాంటీబాడీస్, గర్భాశయదోషాలు వగైరా!) వీర్యం కూడా ఒక్కరినుంచి కాక కనీసం యిద్దరి నుంచి సేకరించి 3 నెలలు ఒక వీర్యంతోను 3 నెలలు వేరొకరి వీర్యం తోను ప్రయత్నించమని మీరు కోరవచ్చు.

IVF బాగా ఖర్చుతో కూడుకున్నది. మీ శక్తి మేరకు IVF ను కూడా ప్రయత్నించ వచ్చును. మానవ ప్రయత్నం మానకండి. కొసాగించండి.

మీ వారు చేయించుకున్న పరీక్షల రిపోర్టులు మాకు పంపితే వారికి వీర్య కణాల సంఖ్య, నాణ్యత పెరిగే అవకాశాలు ఏమైనా ఉన్నాయేమో చూస్తాము. అవసరమైతే కొన్ని పరీక్షలు సూచిస్తాము. పురుషుల వీర్యలోపాల చికిత్స విషయంలో మా సక్సెస్ రేటు బాగుంది.

నా భార్య యిష్టపడదు!

నా భార్యకు సెక్సు అంటే యిష్టం ఉండదు. చివరకు ముద్దుకూడా యిష్టం ఉండదు. నిద్ర ఎక్కువ. గదిలోకి రాగానే నిద్ర వస్తోందని చెప్పి పడుకుంటుంది. సాధారణంగా నేనామెను బలవంతపెట్టను. ఆమె యిష్టానికే వదిలివేస్తాను. ఇంతవరకూ ఒక రాత్రిలో రెండుసార్లు నేనెన్నడూ ఆమెతో రతి చెయ్యలేదు. యోనిని ముద్దు పెట్టు కోవటం, చూషించటం నాకు చాలా యిష్టం కాని నా భార్యకు యివేమీ యిష్టం ఉండవు. ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. త్వరగా పనిపూర్తి చేసుకోమని చెప్పి, నన్ను నిరుత్సాహపరుస్తుంది. ఎప్పుడు నిద్రపోతానా అని చూస్తుంది.

భావప్రాప్తి అంటే ఏమిటో ఆమెకు యింతవరకూ తెలియదు. మీ బుక్స్ చదివి ఎంత చెప్పినా అర్థం చేసుకోదు. నాకు సెక్సులో చాలా అనుభవించాలని కోరిక

ఉంది. నా భార్యతో జరగటంలేదు. ఏమి చేయమంటారు? అన్నట్టు, నా భార్యకు 8వ నెల గర్భిణీగా ఉండగా బిడ్డ చనిపోయి పుట్టింది.

–ఆర్.పి, పాల్వంచ

జ : సెక్సు అంటే కొందరు స్త్రీలు యిష్టపడకపోవడానికి లెక్కలేనన్ని కారణాలున్నాయి. అన్నిటికన్నా ప్రధాన కారణం – కుటుంబ వాతావరణం, పెంపకంలో ఏర్పడిన అభిప్రాయాలు, స్నేహితులు, బంధువులు, సంఘం ప్రభావం.... యివే ఎక్కువ ఉంటాయి.

సెక్సు మానవ సహజమైనదనీ, దాన్ని మనసారా హాయిగా ఆస్వాదించి ఆనందించాలనీ మనం (సమాజం) ఎప్పుడూ ప్రోత్సహించము. ప్రోత్సహిస్తే ఎక్కడ విచ్చలవిడితనం వచ్చేస్తుందో అనీ... లేదా ఎవరైనా లోబరిచేసు కుంటారనీ భయాలు మనకు ఎక్కువ. కనుక సెక్సుని మొదటినుంచీ ఏదో కూడని విషయగానే పరిగణిస్తూ వస్తాం. అదే అందరకూ నేర్పిస్తాం.

పెళ్ళయ్యేవరకూ కామం గురించి 'తప్పు' అనే అభిప్రాయం ఏర్పరచి, మర్నాటినుండి అది పరమ ఒప్పు అని చెప్పినా ఇక ఆ దశలో మనసు ఆ విషయాన్ని ఆమోదించదు. ఏళ్ళ తరబడి పొందిన శిక్షణ మనసులో నాటుకు పోతుంది కనుక! ఇది ఆడవాళ్ళ విషయంలో ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

మీ భార్య కూడా ఈ రకం కుటుంబ, సామాజిక వాతావరణాల ప్రభావానికి లోనై, కామానికి ఇవ్వాల్సినంత ప్రాముఖ్యం యివ్వటం లేదేమో! సెక్సు కేవలం సంతానం కోసమే అని ఆమె అభిప్రాయం కావచ్చు. లేదా ఆమెకు సెక్సు పట్ల మొదటినుంచీ పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోవచ్చు. 8 నెలల గర్భం మోసేక కడుపులోనే బిడ్డ చనిపోయి పుట్టడంతో మనసు విరక్తికి లోనై ఉండవచ్చు.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఎన్నో కారణాలుంటాయి. ఆమెతో సంభాషించి, ఆమె మనసుని కదిలిస్తే కాని ఆ విషయాలు బయటపడవు. పడితే కాని, ఆమెలో మార్పు తేవడం సాధ్యం కాదు.

సెక్సుని యిష్టపడని స్త్రీలు దాన్ని తప్పించుకోవడానికి వంకలు వెతకటం సహజమే కదా! 'అలిసిపోయాను, నిద్ర వస్తోంది' అంటారు. తలనొప్పి, కడుపు నొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళు నొప్పులు అంటూ ఏవో వంకలు పెడతారు. అంతకంటే ఏం చేస్తారు? బండగా నాకు అసహ్యం అని చెపితే భర్త గాయపడతాడు కదా! (అయితే నిజంగా ఆయా సమస్య లతో బాధపడే స్త్రీలు కూడా ఉంటారు సుమా!)

మీ భార్య ముద్దుని కూడా యిష్టపడ దన్నారు. మొత్తంగానే సెక్సుని యిష్టపడని స్త్రీలు ముద్దుతో సహా ఏ లైంగిక కార్య కలాపాలనీ అంతగా యిష్టపడరు. మీ భార్య ఈ వర్గానికి చెందుతారేమో! కాని మరి కొందరుంటారు :

ముద్దు బుగ్గమీద పెట్టుకోవాలి కాని పెదాలపై ఏంటి అనుకుని చీదరించుకునే అజ్ఞానులుంటారు. భర్త నోటినుంచి దుర్వాసన, సిగరెట్ కంపు, జర్దా (కారా) కిళ్ళీ వాసన, సారా (కల్లు, బ్రాందీ) వాసన మొ॥వి వస్తుంటే చాలామంది స్త్రీలు ముద్దుని అసహ్యించు కుంటారు. దంత సౌష్టవం సరిగా లేకపోతే... పళ్ళు గారకట్టి ఉంటే... తిన్న తర్వాత ఆ పదార్థాలు పళ్ళ సందుల్లోంచి కనబడుతూ ఉంటే ఏ ఆడది ముద్దుకి ఒప్పుకుంటుంది? కనుక యిలాంటి చిన్న చిన్న విషయాల విషయాలలో ఎక్కువ శ్రద్ధ వహించాలి.

కామాసక్తి లేని స్త్రీ చాలా లైంగిక కలాపాలను యిష్టపడదని ముందే చెప్పు కున్నాం కదా, ముందుగా ఆమె అనాసక్తికి కారణాలు వెతికి పట్టుకుని, తగు విధంగా కౌన్సిలింగ్ చేస్తే మీ భార్య మీరు ఆశించిన విధంగా మారే అవకాశం ఉంది. మీరు అప్పటి దాకా ఈ కోరికలన్నీ వాయిదా వేసుకోవటం మంచిది. ఎందుకంటే మీరు ఆమె యిష్టపడని కోరికలు ఎంతగా కోరితే ఆమెలో కామం పట్ల వ్యతిరేకత అంతలా పెరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది.

భావప్రాప్తి సుఖం ఒక్కసారికూడా పొందలేకపోవటం, సెక్సులో ఎప్పుడూ అసంతృప్తే మిగులుతూ ఉండటం కూడా రతి వైముఖ్యానికి ప్రధానమైన కారణమే!

కాని అది ముదిరిపోయాక మీరు దృష్టిని భావప్రాప్తి మీదనే కేంద్రీకరించటం వల్ల ఉపయోగం లేదు. ముందుగా ఘనీభ వించిన ఆమె మనసుకి (అది నిజమైతే) మళ్ళీ చైతన్యం కలిగించాలి. సెక్సుమీద ప్రాధాన్యత తగ్గించి, ఆప్యాయత, అనురాగం ప్రదర్శించటం మీద శ్రద్ధ చూపించండి.

సెక్సుని చాలా అనుభ వించాలనే బలమైన కోరికతో మీరు ఆమె మీద వత్తిడి ఎంత ఎక్కువ తెస్తే ఆమెలో కోరికలు అంత అణిగిపోతాయి. సెక్సు అనేది మనసుతో ప్రమేయం లేకుండా జరగదు. భాగస్వామి మనసుని సంతోష

పరచగలిగితే సెక్సులో ఆనందం లభిస్తుంది.

ఇక ఆఖరుగా మీరడిగిన ప్రశ్న "నా భార్యతో జరగటం లేదు. నన్నేం చేయమంటారు?'' అని కదా! జీవితం వడ్డించిన విస్తరి కాదు. ఎంతో కష్టపడితేనే కాని సుఖం లభించదు. కష్టపడండి. మీ భార్యాభర్తలిద్దరూ కలిసి కౌన్సిలింగ్ సెషన్స్‌లో పాల్గొంటే మీ సమస్య పరిష్కరించగలము.

హస్తప్రయోగం కేన్సర్ నుంచి రక్షిస్తుంది!

నా వయసు 58 సం॥లు. నా భార్యకి సెక్సంటే ఇంట్రస్టు ఉండదు. అందువల్ల మాకు 7–8 సం॥ల నుంచి సెక్స్ సంబంధాలు లేవు. ఎప్పుడయినా ఏడాదికి 1–2 సార్లు ఉండేది. 2 సం॥లుగా అది కూడా లేదు. అయితే నాకు ఇటీవల BPH (ప్రోస్టేటువాపు) ఉందని డయాగ్నైజ్ చేసారు. ఇంతకాలం నేను హ.ప్ర. చేసుకుంటూ నాలో కలిగే సెక్సు కోరికలు చల్లార్చుకుంటున్నాను. డాక్టర్లు BPH కి ఆపరేషన్ చేయాల్సి రావచ్చు కాని యిప్పుడే అవసరం లేదు, ఇంకా పెరిగితే చూద్దాం అన్నారు. నాకిప్పుడు హ.ప్ర. చేద్దామంటే భయమవుతుంది. హ.ప్ర. వల్ల నాకు BPH కలిగి ఉండొచ్చా? లేక హ.ప్ర. వల్ల BPH ఎక్కువయ్యే అవకాశం ఉందా తెల్పి నాకు సహాయం చేయగలరు.

– హన్మకొండ

జ: ఏం భయం లేదండీ హ.ప్ర. వల్ల BPH (Benign Prostate Hyperplasia) కలగదు. దానివల్ల ఎక్కువవదు. పైగా హ.ప్ర. వల్ల ఈ విషయంలో ఎంతో కొంత లాభమే ఉంది.

హ.ప్ర. ప్రోస్టేటు కేన్సరు నుంచి రక్షిస్తుందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ముఖ్యంగా యవ్వనంలో వారానికి 4–5 సార్లు హ.ప్ర. చేసుకున్న వారికి భవిష్యత్తులో ప్రోస్టేటు కేన్సరు సోకే అవకాశాలు 33% తగ్గిపోతాయని అత్యంత ప్రామాణిక వైద్య పత్రిక బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ యూరాలజీ ఇంటర్నేషనల్ ప్రచురించింది.

హ.ప్ర. ద్వారా కాని మరేవిధంగానైనా గాని వీర్యాన్ని తరచు స్ఖలించడమే (వీర్యాన్ని 'వదిలించుకోవడమే') ఈ రక్షణలోని రహస్యం అంటారు ఆస్ట్రేలియన్ యూరాలజిస్టు గ్రాహమ్ గైల్స్.

ప్రోస్టేటు గ్రంథి, శుక్రకోశాలు – ఈ రెండిటి నుంచే వీర్య ద్రవంలోని అత్యధిక భాగం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ద్రవంలో పొటాషియం, జింకు, సిట్రిక్ ఏసిడ్, ఫ్రక్టోజులు అధికంగా ఉంటాయి. ఎంత అధికంగా అంటే – రక్తంలో కంటే 600 రెట్లు ఎక్కువగా! ఇవి కాక సిగరెట్ పొగలో కనిపించే 3–మిథైల్ కోలాంత్రీన్ వంటి కేన్సరు కారక రసాయనాలు కూడా ప్రోస్టేటు ద్రవాల్లో కనుగొన్నారు. ఈ పదార్థాలను స్ఖలనం ద్వారా వదిలించు కుంటే అవి ప్రోస్టేటు టిష్యూలకి, శుక్ర కోశాల టిష్యూలకి హాని చేయకుండా ఉంటాయట.

పెళ్ళికి ముందు – సృష్టిరహస్యం, రతి రహస్యం, నాగరిక దాంపత్యం, మొ॥ పుస్తకాలు చదవటం మీ భావి దాంపత్య జీవితానికి చాలా ప్రయోజనం కలిగిస్తుంది.

(మరి యివి స్త్రీ బీజవాహికలోకి విడుదల చేస్తుంటే స్త్రీకి హాని కలిగించవా అని ప్రశ్న! ఆ కోణంలో పరిశోధకులు చూసినట్టు లేదు. అయితే సెక్సులో పాల్గొనని స్త్రీలతో పోలిస్తే, పాల్గొనేవారికి గర్భాశయకంఠ కేన్సర్లు ఎక్కువని ఇప్పటికే వైద్యప్రపంచానికి రూఢిగా తెలుసు. దానికి హెచ్.పి.వి. వైరస్ కారణమని తెలుసు గానీ, ఇది కూడా ఒక కారణమేమో!)

అయితే యిది సిద్ధాంతమే సుమా – ఋజువులేవీ లేవు – స్త్రీలలో చనుబాలిచ్చే వారికి బ్రెస్టు కేన్సరు సోకే అవకాశం తక్కువ. అలాగే హ.ప్ర. చేసే పురుషులలో ప్రోస్టేటు కేన్సరు తక్కువగా ఉంది. ఈ రెండిటికీ కారణం అటు బ్రెస్ట్ కణజాలాలు, ఇటు ప్రోస్టేటు లోపలి కణాలు తమలోని ద్రవాలను వెలి గ్రక్కే క్రమంలో మరింత పరిపక్వమై కేన్సరు నుంచి తమను తాము రక్షించు కుంటాయని మరొక భావన.

అదలా ఉంచండి. ప్రోస్టటోడైనియా, ప్రోస్టటైటిస్ వంటి ప్రోస్టేటు వ్యాధులకి చికిత్సలో భాగంగా కూడా "తరచు హ.ప్ర. చేసుకుంటూ స్ఖలిస్తూ ఉండండి. దానివల్ల మీ బాధలు తగ్గుతాయి, వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది" అని యూరాలజిస్టులు సూచిస్తుంటారు. అది నిజమే.

కనుక హ.ప్ర. వల్ల మీ BPHఎక్కువవదు. సరికదా, ఎక్కువ కాకుండా హ.ప్ర.

కాపాడుతుంది కూడా! సో, గో ఎహెడ్!

హ.ప్ర. అనంతరం తలనొప్పి

సర్ నా వయసు 32. పెళ్ళయి 3 సం॥లు. నా భార్య ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉంది. ఇటీవలే వాళ్ళమ్మ గారింటికి వెళ్ళి ఉంది, డెలివరీ అయ్యే వరకు రాదు. అందుకని నేను హ.ప్ర. చేసుకుంటున్నాను.

అయితే నాకు హ.ప్ర. ఎందుకో పడలేదనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే హ.ప్ర. చేసిన ప్రతిసారీ నాకు బాగా పార్శ్వనొప్పి (మైగ్రేన్) వస్తోంది. హ.ప్ర. చేసినాక సుమారు అర గంటకు మొదలై చాలా సేపు ఉంటుంది. నా భార్యతో సెక్సులో పాల్గొన్నంత కాలం నాకేమీ ఇటువంటి సమస్యలు లేవు. దీంతో నాలో సెక్సు కోరికలు అణగారినవి. ఒక వేళ కోరిక కలిగినా హ.ప్ర. అంటే భయం వేసి అణచుకుంటున్నాను. నా సమస్యకి నరాల దోషాలు కారణమా? ఏమిటి లోపం? హ.ప్ర. వల్ల మీరు ఎటువంటి నష్టమూ లేదంటారు కదా – మరి దీనినేమంటారు?

– విజయవాడ

జ: రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు లేని పార్శ్వ నొప్పి (Coital Migraine) హ.ప్ర. చేసుకొన్న తర్వాత వస్తోందంటే (Masturbatory Migraine) –

1. ఇది కొత్తగా ఏర్పడ్డ సమస్య అయి ఉండొచ్చు.
2. దీని వెనుక శారీరక కారణాల కన్నా యితర కారణాలు ఉండి ఉండొచ్చు–

ఉదాహరణకి: 1. హ.ప్ర. చేసేటప్పుడు మీరు మీ మెడ, ముఖం, తలలోని కండరాలని బిగపట్టే విధానమేదో ఈ సమస్య కలగజేస్తూ ఉండొచ్చు హ.ప్ర. విధానం మార్చి చూడండి.

2. హ.ప్ర. గతంలో మీకు అల వాటుండేదా? అప్పుడిలాంటి సమస్య తలెత్తిన జ్ఞాపకం ఉందా? హ.ప్ర. అంటే మీలో సందేహాలు కాని, భయాలు కాని, అయిష్టత కాని ఉన్నవా? ఉంటే – అవసరం కొద్దీ మీరు హ.ప్ర. చేసుకున్నప్పటికీ, తదనంతరం చేసుకున్నందుకు మీలో విచారమో, బాధో, పశ్చాత్తాపమో కలుగు తున్నాయనుకోండి.... అవి శారీరక బాధల రూపంలో (Psycho-somatic) వ్యక్తమయ్యే అవకాశం ఉంది. మైగ్రేన్ అలాంటిదే కావచ్చు.

- బి.పి. కూడా చెక్ చేయించుకోండి.
- ఈ రకం సమస్యలేవీ లేకపోతే న్యూరాలజిస్టుని సంప్రదించండి.

హ.ప్ర. వల్ల మైగ్రేన్ కలగదు. ఆల్‌రెడీ ఉన్న దాన్ని బయటపెట్టవచ్చునంతే!

చచ్చిన కణాలే ఎక్కువ!

నాకు రెండేళ్ళ క్రితం పెళ్ళయింది. పిల్లలు కలగలేదు. 6 నెలల క్రితం నేను వీర్యపరీక్ష చేయించాను. అందులో ఎక్కువ భాగం వీర్యకణాలు చనిపోతున్నవని రిపోర్టు వ్రాసారు. మందులు వాడాను. ప్రయోజనం లేదు.

– గుంటూరు

జ. వీర్య పరీక్ష రిపోర్టులోని వివరాలు మీరు వ్రాయటం కంటే రిపోర్టు కాపీని మాకు పంపటం అవసరం. మీరు ఎక్కువశాతం కణాలు చనిపోతున్నవని వ్రాసారు. కణాల సంఖ్య ఎంతో వ్రాయలేదు. ఏ విధంగా యింద్రియం సేకరించారో వ్రాయలేదు. చీముకణాలు వగైరా ఉన్నవేమో తెల్పలేదు. ఇవన్నీ ఆ రిపోర్టు ద్వారా మాకు తెలిసేవి. కనుక

వీర్యపరీక్ష రిపోర్టు జెరాక్సు చేయించి మాకు పంపండి. ఒకే రిపోర్టు మీద ఆధారపడి నిర్ణయించడం సబబు కాదు కనుక, మరోసారి కూడా పరీక్ష చేయించండి.

అదే విధంగా మీ ఫ్యామిలీ డాక్టరు గారి చేత మీ బీజాలు పరీక్షింపజేసి బీజాల వాపు, నొప్పి, సలుపు, బీజాల్లోకి నరాలు దిగటం వంటి సమస్యలేమైనా ఉన్నవేమో అడిగి తెలుసుకోండి. ఆ రిపోర్టు కూడా మాకు పంపండి.

ఇంద్రియాన్ని సరిగా సేకరించక పోయినా తప్పుడు రిపోర్టు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక ఆ విషయంలో జాగ్రత్త వహించండి.

ఇంద్రియాన్ని హస్తప్రయోగం ద్వారా సేకరించటమే సరైన పద్ధతి. శుభ్రమైన గాజు సీసాలోకి మాత్రమే పట్టాలి. ప్లాస్టిక్ సీసాలు పనికిరావు. ప్లాస్టిక్ సీసాల్లో వీర్యం సేకరిస్తే కణాలు చనిపోవచ్చు. మీ యింట్లోని సీసాలు వద్దు. లేబరేటరీలో అడిగి తీసుకుని అక్కడే వీర్యం సేకరించి పరీక్షకి ఇచ్చెయ్యండి. కండోముల్లోకి వీర్యం తియ్యకండి.

సేకరించిన తర్వాత పరీక్ష చేయడానికి సమయం గంటకన్నా ఎక్కువ పడితే వీర్య కణాల చలనం తగ్గిపోతుంది. కొన్ని చనిపోతాయి కూడా!

హస్తప్రయోగం ద్వారా ఇంద్రియం సేకరించడం చేత కాకపోతే, భార్యతో రతి జరిపి, స్ఖలించేటప్పుడు అంగాన్ని బయటకు తీసి సీసాలోకి స్ఖలించాలి. వీర్యం ఏమైనా బయటకు చిందిపోతే ఆ సంగతి డాక్టరుకి చెప్పాలి. యోని లోపల పడిన వీర్యాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ సేకరించకూడదు.

ఈ జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకుంటేనే, ఆపైన లేబరేటరీలో టెక్నీషియన్లు అనుభవజ్ఞు లైతేనే ఆ రిపోర్టు నమ్మదగ్గదవుతుంది.

ఎక్కువశాతం చనిపోయిన వీర్యకణాలుండటాన్ని 'నెక్రోస్పెర్మియా' అంటారు. ఏ మందులు, జాగ్రత్తలు, చికిత్స అవసరమో మీ రిపోర్టును చూసాక మీకు తెలియజేస్తాము.

మగవాళ్ళలో రొమ్ము కేన్సర్

మా పొరుగింటాయన ఒకరికి రొమ్ము కేన్సర్ వచ్చినట్టు చెప్పారు. ఆపరేషన్‌కి సిద్ధపడుతున్నారు. రొమ్ము కేన్సరు స్త్రీలకే గాని పురుషులకి రాదనుకుంటున్నాను.

–ఎల్.వి.ఆర్.

జ. పొరపాటు. మగవాళ్ళకి కూడా రొమ్ము కేన్సరు వస్తుంది. వాళ్ళకీ రొమ్ములున్నవి కదా! ఎటొచ్చీ స్త్రీలలో మాదిరిగా రొమ్ము కేన్సరు ఎక్కువమంది పురుషులలో కనిపించదు. సుమారు 100 మంది ఆడ వాళ్ళకి రొమ్ము కేన్సరు వచ్చిన చోట ఒక్క మగవాడికి వస్తుంది.

మగవాళ్ళు కూడా రొమ్ముల్లో పెద్ద గడ్డ ఉన్నా, రొమ్ము దళసరిగా ఉన్నా, చంకల్లో చర్మం కింద గడ్డ(ఉండ) ఏర్పడినా, చను మొన లోంచి నీరు వస్తున్నా ముందు జాగ్రత్త కోసం డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. కేన్సరు ఆరంభ దశల్లో ఉన్నా గుర్తించ వీలవుతుంది.

అయితే ఒకమాట! 16–22 సం॥ల మధ్య యువకులకి రొమ్ములు పెద్దవవటం, బిళ్ళ కట్టడం జరుగుతాయి. (చిన్న గడ్డ తగులుతుంది.) ఇది కేన్సరని గాని, కేన్సరుకి దారి తీస్తుందని కాని భయపడకూడదు. ఈ గడ్డలు యవ్వ నానికి సంబంధించినవి. వీటివల్ల కేన్సరు ప్రమాదం ఉండదు.

నీళ్ళోసుకోవడమేమిటి?

స్త్రీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు "నీళ్ళు పోసుకున్నదని" అంటారు కదా! గర్భం రావడానికి నీళ్ళు పోసుకోవడానికి సంబంధం ఏమిటి?

– ఎస్.వి. కాకినాడ

జ. స్త్రీలకు కడుపు వేరు. గర్భాశయం వేరు. ఈ రెండూ వేరని పూర్వకాలం వాళ్ళకు తెలియదు. కనుక రెండింటినీ ఒకటిగానే భావించడం జరిగింది.

అన్నం పడే అవయవం కడుపు. బిడ్డ పడే అవయవం గర్భాశయం. బిడ్డ పెరిగేది గర్భాశయంలోనే గాని కడుపులో కాదు.

అలాగే నీళ్ళ సంగతి కూడా. ఒక స్త్రీ నెల తప్పగానే నీళ్ళు పోసుకుందని అంటారు. అంటే స్నానం చేసిందని కాదు. ఆమె కడుపులో నీళ్ళు (ఉమ్మనీరు) పోసుకుందని అర్థం.

పురుడు వచ్చే ముందు ఆమె మావి సంచీ పగిలి యోని నుండి బయటపడే ద్రవాన్ని "ఉమ్మనీరు" అని అనడం మీరు వినే ఉంటారు కదా! ఆ నీరు పోసుకో వటం ప్రారంభించిందన్న అర్థంలో "నీళ్ళు పోసుకుందని' చెపుతున్నాము.

గర్భోత్పత్తి అయిన అనతి కాలంలోనే ఆమె గర్భాశయపు పొరలలో నీరు చేరటం ప్రారంభమవుతుంది.

మగవాళ్ళకి బహుభావప్రాప్తులు

మగవాళ్ళకి ఆడవాళ్ళలా ఒకే రతిలో ఎక్కువ భావప్రాప్తులు (Multiple Orgasms) కలగవా? నేను చాలా సార్లు ట్రై చేసాను కాని ఒక్కసారి మాత్రం అనుకో

కుండా దానంతట అదే 2 భావప్రాప్తులు ఒకేసారి కలిగేయి. మొదటిసారిగా లైట్‌గా కలిగింది. వీర్యం రాలేదు. రతి ఆపకుండా అలానే చేసేసరికి మరొక నిమిషంలో మళ్ళీ భావప్రాప్తి కలిగి ఈసారి వీర్యం వచ్చింది. వీర్యం రాలేదు కాబట్టి అది భావప్రాప్తి అవుతుందా కాదా కూడా వివరించండి.

– జలాలాబాద్

జ. మల్టిపుల్ ఆర్గాజమ్స్ (ఒకే రతిలో ఒకటికన్నా ఎక్కువ భావప్రాప్తులు పొందడం) స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. అయితే దాదాపు నూటికి 10–40 మంది స్త్రీలు బహుభావ ప్రాప్తులు పొందలేక పోవచ్చు. (మొదటిది ఘనతా కాదు, రెండోది న్యూనతా కాదు సుమా!).

మగవాళ్ళలో బహుభావప్రాప్తులు కలగడం తక్కువ. పురుషుడికి ఒకసారి భావప్రాప్తి కలిగేక మరల లైంగిక స్పందనలు కలగడానికి కొంత టైం (గంటల నుంచి రోజుల దాకా) పడుతుంది. కొద్ది మందిలో మాత్రం యాదృచ్ఛికంగా కాని, ప్రయత్నం మీదట గాని బహుభావప్రాప్తులు కలుగుతాయి. శీఘ్రస్ఖలనాన్ని అదుపు చేసే ప్రయత్నంలో కొందరు ఇలా పొందుతారు.

ఇకపోతే పురుషుడి విషయంలో భావప్రాప్తి, వీర్యస్ఖలనమూ – రెండూ వేర్వేరు ప్రక్రియలు – కాని రెండూ ఒకే సారి జరగడం వల్ల ఒకటే అనుకోవడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి స్ఖలనం లేని భావప్రాప్తి కలుగుతుంది. దాన్ని భావప్రాప్తి అనే అనాలి. ఒకోసారి – ముఖ్యంగా పెరాలసిస్ పేషెంట్లలో – భావప్రాప్తి సుఖం కలగకుండానే వీర్య స్ఖలనం జరగవచ్చు. దాన్ని స్ఖలనమనే అంటాం కాని భావప్రాప్తి అనము.

Editor, Printer & Publisher: Dr. DVR Poosha, 40, Industrial Estate, Samalkot. Printed for him at Abhisarika Press, Samalkot

Postal Regn. No.AP/KD-21/2015-2017